

**СЛОВА ЗА ИИСУСОВАТА МОЛИТВА**  
**БИСЕРИ ОТ ПОДВИЖНИЧЕСКАТА МЪДРОСТ**

**Архимандрит Ефрем Светогорец**

---

# СЛОВА ЗА ИИСУСОВАТА МОЛИТВА: БИСЕРИ ОТ ПОДВИЖНИЧЕСКАТА МЪДРОСТ

Архимандрит Ефрем Светогорец

В настоящите дни, когато диханието на голямо зло, дълбоко падение и грях осквернява земята, морето и всяка душа, Бог разпалва в гърдите и в сърцето на Църквата действието на умната молитва като освежаваща роса на благодатта, като полъх от ветрец у пророк Илия, като противоотрова, осигуряваща душевното и телесното здраве в идващите дни и в тези, които ще дойдат след тях.

Молитвата - това е дихание. Когато човек диша, той живее, грижи се за своя живот. Започващият молитвата започва да изправя целия си живот под ръководството на своя духовен отец. И както слънцето, изгрявайки, пробужда, осветява, оживотворява творението, така и Слънцето на Правдата, Христос, изгрявайки чрез молитвата в ума и в сърцето на човека, го пробужда за делата на светлината и незалязващия ден.

Славянобългарски манастир "Св. Вмчк Георги Зограф"©, Света Гора, Атон, 2003 г.

---

Предговор към руското издание .....	1
За духовното трезвение и молитвата .....	3
За трезвението .....	4
1 .....	4
2 .....	4
3 .....	5
4 .....	5
5 .....	6
6 .....	7
7 .....	7
8 .....	7
9 .....	7
10 .....	8
11 .....	8
12 .....	8
13 .....	8
14 .....	9
Глави за умната и сърдечна молитва .....	10
1 .....	10
2 .....	10
3 .....	11
4 .....	11
5 .....	11
6 .....	12
7 .....	12
8 .....	12
9 .....	12
10 .....	13
11 .....	13
12 .....	13
13 .....	13
14 .....	14
15 .....	14
16 .....	14
17 .....	15
18 .....	15
19 .....	15
20 .....	15
21 .....	16
22 .....	16
23 .....	16
24 .....	16
Слово за трезвението и умната и сърдечна молитва .....	17
Слово за молитвата .....	24
Слово за извършването на умната молитва .....	28
1 .....	28
2 .....	30
Друго слово за молитвата .....	33
Глави за умната молитва .....	36
1 .....	36
2 .....	36
3 .....	36
4 .....	36
5 .....	36

СЛОВА ЗА  
ИИСУСОВАТА МОЛИТВА

---

6	36
7	36
8	36
9	37
10	37
11	37
12	37
13	37
14	37
15	37
16	37
17	38
18	38
19	38
20	38
21	38
22	38
23	38
24	39
25	39
26	39
27	39
28	39
29	39
30	39
31	39
32	39
33	40
34	40
35	40
36	40
37	40
38	40
39	40
40	41
41	41
42	41
43	41
44	41
45	41
46	41
47	41
48	42
Три слова за послушанието	43
Слово първо	44
Слово второ	48
Слово трето	51

---

# Предговор към руското издание

Преди да започнем четенето на този забележителен сборник със слова и писма, за читателя вероятно няма да бъде безинтересно да узнае нещо и за техния автор. Но, говорейки за отец Ефрем, не можем да не кажем и за неговия Старец, когото той така често споменава в своите слова - Иосиф Исихаст, или Пещерник, както още го наричат. Това е едно от великите имена в съвременната история на Атон. Може да се каже, че както без преподобния Симеон Благоговейни не би го имало преподобния Симеон Нови Богослов, а без него на свой ред и преподобния Никита Стифат, така и без стареца Иосиф навярно не би го имало и сегашния отец Ефрем. Тук ние виждаме онази "златна нишка" на живото светоотеческо предание, за която толкова много говори преподобният Симеон Нови Богослов. "Живата вода" на Духа, която в личния подвиг придобил старецът Иосиф, отец Ефрем като "съвършен послушник" (виж неговите "Три слова за послушанието") приел "даром". Както става ясно от следващите слова, "даром" съвсем не означава пълно бездействие от страна на послушника. По-скоро обратното.

Старецът Иосиф Исихаст (1898 - †15.08.1959) дошъл на Атон двадесет и тригодишен, изпълнен с юношески максимализъм и аскетическо усърдие, но там не намерил това, което душата му пламенно търсела. А тя търсела онази пустиня и онези подвизи, за които разказвали книгите на древните египетски отци. Започнали години на търсене на духоносен старец, на уединено място за съсредоточена молитва и извънмерни аскетически трудове, които изглеждат просто невероятни за нашия род. (В продължение на много години Старецът вкусвал храна веднъж на ден три часа преди залеза на слънцето, и при това цялата му трапеза се състояла от 75 грама сухари.)

След известно време той срещнал своя сподвижник за цял живот - отец Арсений, на когото впоследствие било съдено да изпрати Стареца във вечния живот. Накрая бил намерен и духовник - отец Даниил Исихаст от келията на "Свети Петър", най-уединеното място на атонската "пустиня". Но изкушенията не оставяли отец Иосиф и дори се увеличавали. Той твърдо ги понасял и възлизал *от сила в сила*, и на него също се явил *Бог на боговете* (ср. Пс. 83:3), откривайки му тайните на Небето и земята. Постепенно, привлечени от славата за неговия подвижнически живот и забележителна духовна опитност, монасите атонити се устремили към Стареца в търсене на духовно назидание, така че за съвет при него започнали да се стичат множество монаси от всички краища на Света Гора. Тогава отец Иосиф и отец Арсений решили да преминат от скита на свети Василий, където живеели, на по-уединено място, по-далече от хората, - в Малкия скит на света Анна, - на място, където някога живеел някой руснак, но по тяхно време от постройките били останали само развалини. Толкова труд струвало на младите монаси - а старецът Иосиф вече се придвижвал много трудно - на скалистия склон, фактически на стръмния морски бряг, на височина неколкостотин метра да построят нещо подобно на човешко жилище! Тук при отец Иосиф се събрало това неголямо братство, славата на което се разнесла далече отвъд пределите на Атон. Тук дошъл при него от Волос в 1947 г. и ревностният деветнайсетгодишен юноша, бъдещият отец Ефрем. Той прекарал, както сам се изразява, "в нозете на Стареца", дванайсет години, укрепнал и се окрилил духовно, приел постриг в схима и свещенство.

За напрегнатостта на духовния подвиг в пустинята са останали някои свидетелства на учениците на Стареца. Да вземем дори само първото изречение от третото Слово на отец Ефрем за молитвата: "Когато бяхме в пустинята, нашето бдениe започваше със залеза на слънцето и продължаваше до самите утринни часове."

А ето и свидетелството на друг ученик на Стареца, монах Иосиф от манастира "Ватопед": "До обяд ние се трудехме в това, което беше необходимо да се направи. След това спирахме и извършвахме вечерната сами по броеница или четяхме малко. След това се събирахме на обяд, или по-скоро, на вечеря. После взимаме благословение от Стареца и отивахме да спим по килиите. След почивката приготвихме това, което беше необходимо за утре, и се разотивахме по килиите за молитва и бдениe до полунощ. Ако трябваше да има Литургия, тя се извършваше след полунощ. На нас, младите, в този час се разрешаваше да посещаваме Стареца, за да му открием помислите си и да изслушаме съветите му."

Трябва да се каже, че молитвата била основното занимание на членовете на братството на Стареца. На нея се посвещавало най-плодотворното време от денонощието - първите нощни часове. Режимът на келията бил устроен така: всички битови работи се вършели от сутринта до обяд. След това служели вечерня по килиите.

Всеки я извършвал самостоятелно по броеница. Към това се добавяло малко духовно четене. След това се събирали за обяд, или както пише отец Иосиф, по-скоро на вечеря. Взели благословение от Стареца, всички се разотивали по килиите за сън, тъй като предстояла нощ на молитва. Така братята лягали да починат още през деня, през втората му половина. Малко преди залез слънце те ставали, приготвяли това, което било необходимо за следващия ден, и отново се разотивали по килиите за бдение до полунощ.

Тук, впрочем, трябва да направим една уговорка. На Атон отчитат времето по византийската традиция. Тази система е много удобна за монасите. А тя се състои в следното. Преди всичко денонощието започва от вечерта. Това е библейска традиция, която се е утвърдила в християнската Църква<sup>1</sup>. Денонощието се дели на две равни части: нощ и ден. То започва вечерта, тоест, със залеза на слънцето, и завършва през деня, тоест също със залеза на слънцето. Залезът на слънцето се явява отправна точка за изчисляване на времето. Минали са два часа след залеза на слънцето? Значи, сега е два часа през нощта. Независимо от сезона на годината, денят и нощта, отчитани по тази система, имат дванайсет часа. Например през лятото слънцето според византийското време може да изгрява в осем часа през нощта, тоест осем часа след своя залез. А през зимата - в два часа през деня, тоест четиринайсет часа след залеза.

Уставът на братството на стареца Иосиф бил много строг. Според свидетелство на учениците на Стареца, през Великия пост от понеделник до петък в келията се установявало правило на мълчание. Никой нямал право да разговаря, а необходимото се обяснявало със знаци. Дори когато Старецът изпращал братята на послушание да отидат по някаква работа в някой манастир или скит, то и там не им се разрешавало да промълвят нито дума. Епитимията за непослушание включвала двеста-триста земни поклона. Но цялата външна строгост се покривала от удивителната любов на Стареца, който през нощта, след изпълнението на килийното правило на братята, приемал откриването на помислите им и давал необходимите съвети. Сред братята имало двама иеромонаси и те извършвали Литургия всеки ден: старецът Иосиф не си представял себе си без Литургия и се причастявал на всяка служба.

Мястото, на което живеели, се отличавало със суров климат, и на практика цялото братство заболяло. Те били принудени да се преместят и поредното им временно прибежище станал Новият скит, който се намира на самото море и се слави с мекия си микроклимат. Там ги очаквали нови строителни работи. Пак там старецът Иосиф завършил земния си живот - в самия ден на Успението на Пресвета Богородица, Която му явила толкова удивителни застъпничества през жизнения му път и към Която хранел удивителна любов и благоговение. В Новия скит старецът Иосиф бил и погребан. Сега частици от неговите мощи, като на още непрославен, но широко почитан светия на Атон, се намират в различни манастири на Света Гора<sup>2</sup>.

Неговият ученик, отец Ефрем, станал старец в келията на Благовещение, също отнасяща се към "Нови скит." Впоследствие той преминал в манастира на преподобния Филотей Атонски, където бил избран за игумен. Сега живее в Съединените Щати, където ревностно проповядва словото Божие и вече е открил няколко манастира, на които е духовник. Братята от Филотей приемат своя старец за един месец всяка година, когато той идва отвъд океана. Тогава техният манастир се изпълва с монаси светогорци, които идват при отец Ефрем за съвет и благословение.

Настоящата брошура е превод на част от сборника със слова и писма на стареца Ефрем, който братята от манастира "Филотей" съставили и издали под общото название "Отечески съвети." По-голямата част от тези слова и писма на отец Ефрем са адресирани до неговите духовни чеда. Вярвам, че те ще дадат на читателя тази река от "жива вода" на Светия Дух, която сам отец Ефрем, както съм дълбоко убеден, носи в сърцето си.

---

<sup>1</sup> *Биде вечер, биде утро - ден един* (Бит. 1:5). Не е казано например: "Биде утро, биде вечер - ден един" - както би казал съвременният човек, а обратно. Вечерта предшества утрото, защото преди светлината, която била сътворена в първия ден, било тъмнина.

<sup>2</sup> Още много удивителни неща могат да се разкажат за живота на стареца Иосиф, наречен Исихаст, и за неговото чудно братство. За по-добро запознаване на читателя с него може да види издадените по-рано книги: "Атонският исихаст", "Старецът Иосиф Исихаст" (житието на Стареца) и "Изложение на монашеския опит" (сборник с негови писма).

---

# За духовното трезвение и молитвата

---

---

# За трезвението<sup>1</sup>

## 1

Времето е кратко и не се знае кога ще свърши. Затова да се подвизаваме и да внимаваме над себе си, и с гняв и силна молитва да изгонваме всеки лош помисъл. А ако пролеем и сълзи, ще получим по-голяма полза, защото сълзите очистват душата и цялата я избелват повече от сняг. Да застанем мъжествено, защото нашата борба е против силите на тъмнината, които никога не застават на наша страна, никога не отслабват своите атаки. Затова да въстанем и ние и да не се предаваме на дрямка, защото пред нас стои опасност, с цената на вечния живот. Ако загубим, ще погубим и душата си, ще се лишим от вечното наслаждение и радост в Бога и ще бъдем осъдени на втора смърт, която е вечно отлъчване от Бога, което да не бъде.

Бидейки трезвени, да бдим над помислите, защото паденията водят началото си от помислите. И така, нека мъжествено да побеждаваме помислите още в самото начало и да не им позволяваме да се утвърдят в нас поради нашето нерадение, но още щом дойдат, да прогоним мечтанието и да се разгневим срещу тях, взели духовния меч, който е словото Божие, тоест: *Господи Исусе Христе, помилуй ме*<sup>2</sup>. А когато зовем към сладкия Исус, Той веднага ни идва на помощ и демоните бързо се отдалечават. Но да се молим не нерадиво, а горейки духом, викайки от дълбочината на душата си: “Наставниче! Спаси ме, погивам” (вж. Лук. 8:24). Неголям труд, ако предприемаме подвига още в началото. А ако оставим помислите и те се укрепят, тогава подвигът е труден, тогава често търпим поражение и получаваме рани. Но когато въстанем и призовем, тогава отново идва добрият Кормчия Исус и води нашия кораб към тихо и безбурно пристанище.

Поради помисъла ние се оскверняваме и пак поради него ставаме по-добри, преуспяваме. Затова да поставим в сърцето си безстрашния страж - ума, тоест вниманието, въоръжено с мъжество, с молитва, с мълчание и самоукоряване. Ако се подвизаваме така, в резултат на това ще получим сладък мир, радост, чистота, духовно благочестие, молитва, която като благовонен тамян ще се възнеса в Божия храм - във вътрешния човек. *Не знаете ли* - казва апостол Павел, - *че вие сте храм Божий, и Духът Божий живее във вас?* (1 Кор. 3:16). Пиша това, за да подтикна душите ви към духовно трезвение, та да намерите вътрешния Божий мир в своята радост. Амин, да бъде.

## 2

Да се подвизаваме според силите си в телесния пост. А в поста на чувствата, ума и сърцето с всички сили да се борим с врага на нашата душа. Пази, чедо мое, своите сетива, и особено очите. Очите са подобни на пипала на октопод, които хващат всичко, което се движи пред тях. Най-лесно от всичко улавят това, което е греховно. Заради очите са падали духовни стълбове и са погивали. Давид, бидейки небрежен в използването на очите, извършил убийство и прелюбодеяние, макар че бил велик Божий пророк, и имал благодатта и дара на пророчеството.

Тъй като, чедо мое, ти се намираш сред различни причини за грях, пази чувствата и особено ума, този кормчия, тази “безсрамна птица”, по думите на авва Исаак. Умът влиза в тайните дела на ближния. Той е мерзък художник, когато изобразява срамни неща. Затова на всяка цена се стреми да го опазиш чист, прогонвайки всеки помисъл и греховно мечтание с помощта на силна молитва и гняв: *Гневете се, но не грешете* (Еф. 4:26).

---

<sup>1</sup>Терминът “трезвение” е възприет в новозаветната и в светоотеческата традиция. Още апостол Петър увещавал християните: *Бъдете трезвени, бъдете бодри, защото вашият противник, дяволът, като рикащ лъв обикаля и търси кого да глътне* (1 Петр. 5:8). Светите отци под трезвение винаги са разбирали бдителността по отношение на помислите, трезвеност на ума, отхвърляне на явно демоничните и изобщо на всички помисли по време на молитва. Нерядко са наричали трезвение и самото безмълвие, исихията, тоест занимаването с Исусовата молитва.

<sup>2</sup>На Изток Исусовата молитва обикновено се състои от пет думи: *Господи Исусе Христе, помилуй ме*. Основание за това намираме и в трудовете на преподобния Григорий Синаит: “Мислено или душевно възклицавай непрестанно: *Господи Исусе Христе, помилуй ме*”. (Преподобни Григорий Синаит. Творения. “За безмълвието и за двата начина на молитва”).



### 3

Непрестанно бодърствайте в опазването на ума, защото от усърдието или небрежността зависят животът и смъртта на безсмъртната душа.

Всичко започва от въображателната част на ума. Няма грях или такава добродетел, които да нямат за начало и отправна точка в нея. Следователно чрез доброто пазене на това умно начало се постига святата цел на спасението.

Ето в какво се състои главният смисъл на духовното трезвение: опазване на ума чист от страстни мечтания и противене на всяко нападение на дявола с помощта на името на Исус и думите на противоречие.

Без трезвение очистването на душата и тялото е непостижимо, а без това и Бог не може да бъде видим в чувството на ума и сърцето.

Дяволът силно се противи на тази най-спасителна наука, тоест трезвението, освещаващо човека, и използва всички средства, за да попречи на трезвението, създавайки съблазни и нашествия на различни помисли.

Но и ние самите трябва с цената на всичко да отблъскваме това, за да достигнем наградата на вътрешното очистване и да бъдем увенчани от Подвигоположника Христа, нашия Бог. Не се бойте от сатанинските нападения на нашия общ враг, но се подвизавайте с мъжество и с надежда на Господа, Който не допуска изкушения, превишаващи нашите сили.

И така, дерзайте, чеда мои, и вървете със сладка надежда на Христа и на могъщия покров на Божията Майка, и аз непоколебимо вярвам, че ние ще се удостоим с вечния живот заедно с всички добре подвизавали се и ще получим венци в тържествуващата на Небесата Църква. Амин, да бъде.

### 4

Един светия изгонвал демоните и те се бояли от него. Неговият послушник го попитал:

- Отче, защо демоните се боят от теб?

- Чедо, виж какво ще ти кажа - отговорил старецът, - имах плътска борба в ума, в помислите, но никога не си позволявах да отстъпвам на помислите. Винаги водех война така, че фронтът да преминава в района на прилога<sup>3</sup>, и никога не позволявах на дявола да достигне по-далече от прилога. И тъй като борбата беше непрестанна, то Бог ми даде това благословение, тази благодат, въпреки цялото ми недостойнство, демоните да се боят от мен и да бягат.

Помислете си, той отсичал изкушението още при вратата, още когато то започвало да чука на вратата. Защо не му отварял вратата? Какво имало вътре в него, което пречело на изкушението? Той имал свети спомени. Те заемали ума му. Изкушението чукало отвън, желаейки да влезе, но нямало място, където да влезе: Божията памет го възпирала. Тази постоянна победа дала такава благодат на светия, че демоните се бояли от него и излизали от хората.

Велика похвала заслужава този човек, който с Божията благодат е достигнал това да задържа дявола на разстоянието на прилога.

Няма нито един смъртен, нито един духовен човек и подвижник, който да не е бил подложен на прилозите на дявола. Тоест всеки човек бива подложен на изкушение. Ако прозорците и вратите ти са отворени, както става със светските хора, които не познават Бога, тогава врагът преуспява и побеждава.

---

<sup>3</sup>Съгласно светите отци грехът при своето развитие преминава през няколко степени, първият от които се явява прилогът. Ако грехът бъде задържан на тази степен, той не се вменява на човека във вина и не се развива по-нататък.

Духовните хора се подвизават да не отворят на врага нито врата, нито прозорец, нито пролука.

Грехът на дело, този, който се извършва не в сърцето, а чрез устата или се изразява в някакво действие, често е трудно изпълним, защото много неща трябва да съдействат за извършването му. Но грехът в ума е много лесен. Човек може да го извърши на всяко място и във всяко време, и никой да не узнае за него. Външното действие често не може да стане и поради това, че за него се изисква стечението на много обстоятелства, и поради това, че му пречи срамът. Напротив, вътрешният грях, грехът в мисълта, може да убеди човека да съгреси вътрешно и да остане незабелязан.

Този вътрешен грях е незабележим. Хората не го виждат, но Бог го вижда. И ако ние не се боим от хората и не се срамуваме от тях, защото този грях е невидим за тях, то трябва да се боим от Бога, защото това мислено нравствено престъпление се извършва пред Него.

Много хора биват измамани от своя егоизъм, благодарение на който се извършва грях.

Първо става вътрешното предателство, и след това то се открива посредством членовете на тялото.

Затова е необходимо усилено и непрестанно внимание, усилено трезвение, както вече казахме. Вътре в нас трябва да стои страж и часовой, който да следи за влизащите и излизащите помисли, да ги опознава, за да не се вмъкнат вътре шпиони и да не разпалват междуособна война в държавата на душата.

Душевното око трябва да бъде чисто и да има силно зрение, да забелязва врага отдалече и да взима съответните мерки.

Колко помисли ни нападат постоянно! Твърде много. Помислите на всяка страст. И ако душата притежава добро зрение, то още отдалече поставя препятствия пред помислите. По "миризмата" тя определя, че страстта трябва да въстане и веднага започва да се подготвя: поставя часови, издига земни валове и идва в готовност да отблъсне атаката на страстта.

Хората попадат в плен. Страстта е подобна на змия, която носи отрова в себе си. Има големи змии, които бълват зловоние и това отровно дихание отравя всичко, което се намира наблизо. След това те поглъщат своята жертва. Така постъпва и змията на греха. Тя още отдалече разпръсва своята отрова наслаждение и парализира ума, парализира силите. Човек попада под робството на страстта и неволно се увлича към зло.

Хората, оказващи се в такова положение, свидетелстват следното: "В това време не мога да се съпротивлявам, не мога да направя нищо." Отговорът на това е такъв: трябва да бъдат предприети съответните мерки, за да не се стигне до пленяване и разоръжаване на ума и сърцето. Излизайки от опита, още преди умната змия да започне да разпръсва своята отрова, още отдалече, преди да стигне до нас и да отрови душата, ние трябва да вземем мерки за избягване на опасността. Защото след отравянето вече няма да можем да направим нищо.

Когато човек бъде победен от греховните помисли и отстъпи на въображението, то оттук, от въображението идва всяко зло! И когато претърпи множество духовни крушения в ума си и много пъти бъде ранен от сластолюбиви мечтания, тогава, още щом сатаната дойде с подобни мечтания, още щом ги принесе в ума, той веднага бива пленен от тях. Затова монахът не бива да отстъпва, за да не се усилят и укрепнат мечтанията и страстите.

## 5

Нека очите на душата ти да бъдат бдителни и да пазят от разсейване чувствата както на тялото, и най-вече очите, така и на душата, и особено ума, защото чрез чувствата влизат отровните микроби на духовните болести и с времето невнимателният християнин придобива множество болести и губи безценното здраве на своята безсмъртна душа.

## 6

Подвизавай се, чедо мое, с добрия подвиг, водещ във вечния живот. Постави добро начало, за да достигнеш най-добър край. Прикови ума си към Исус-Христовата памет и Той ще стане за тебе всичко: радост и мир, скръб и обилие на живоносни сълзи, които ще направят душата ти по-бяла от сняг и по-лека от облак.

Чедо мое, когато мълчиш и извършваш молитва с внимание, тоест когато умът внимава в молитвата, без да преминава към нищо друго, освен нея, тогава умът ти започва да се приближава към Исусовата сладост. Ако винаги смиряваш себе си, това ще ти донесе голяма полза. Непрестанно ругай себе си и никога не се оправдавай. Това значи: при всяко изкушение и във всяко дело смятай брата за прав и казвай, че винаги ти грешиш. Това се нарича смирение.

## 7

Чедо мое, бъди внимателен с мечтанията и греховните помисли. Всичко тръгва от помисъла. Постави стража в ума си, която да не позволява на безнравствените картинки да влизат във въображателната част на ума. Иначе веднага възниква опасност душата да съгреши и да опечали Този, Който заради всички нас е бил разпнат на безчестното тогава дърво, а сега Честен Кръст.

Душевното прелюбодеяние се извършва много лесно, ако ние позволяваме на срамните помисли и подобните на тях мечтания да господстват вътре в нас. Това не е нищо друго, освен душевно прелюбодеяние.

Чедо мое, ако искаш да победиш демона на блуда, бъди внимателен с очите. Също така съвсем не е безопасно да разглеждаш неподобаващи изображения, вестници, списания и други подобни неща.

## 8

Най-великата църква, където с радост се поселва Бог, е тази, която Той изкусно е сътворил със собствените Си ръце нашето цялостно битие, нашата душа, когато тя е чиста.

Сърдечната чистота се състои в свободата на ума от лоши мисли, от които произлизат лоши и страстни чувства, принасящи на тялото страстни надигания, благодарение на които и душата, и тялото се оскверняват, и двете в еднаква степен изгубват чистотата и непорочността.

Първоначалната лоша и страстна мисъл, а преди нея страстното мечтание, се явява източник на всички видове грях. Нито едно прегрешение не се извършва на дело, ако не бъде предшествано от лоша мисъл посредством мечтанието.

Следователно, за да достигнем най-великото благо - истинската чистота, трябва да очистим ума си от греховни мечтания и мисли. Само така се придобива чистота на здрава основа.

Ако искаме да прекратим лошите дела, без да се грижим за вътрешните помисли, то напразно се трудим. Когато се погрижим за чистотата на душата си, тогава в нея ще се всели Бог на славата, и тя ще стане свят и великолепен Негов храм, благоухаещ с тамяна на непрестанната молитва към Него.

## 9

Каква полза, ако се трудим ден и нощ и изнемогваме, а вътрешно не се грижим за това да изскубнем коренчетата, от които произлиза всяко зло?

Съвършено необходимо е да имаме трезвение и непрестанна молитва, за да изгоним злото, което е свило гнездо вътре в нас, и да го заменим с духовно добро.

Бъдете внимателни дневната работа да не ограби вашата устна молитва. Произнасяйте високо преславното и сладко Иисусово име и Той няма да се забави да дойде на помощ и да ви утеши. Какво само не може да изправи и обнови тази благословена молитва!

Принуждавайте се към молитва. Защо умът да се блуждае насам-натам, а да не се обръща към Иисус, заради Когото сме оставили всичко, и заради Когото претърпяваме всичко!

## 10

Чедо мое, пази ума си от лоши мисли. Веднага, щом дойдат, ги прогонвай с Иисус-Христовата молитва. Защото както пчелите отлитат, когато ги опушват с дим, така и Светият Дух се отдалечава, когато почувства смрадния дим на срамните помисли. Както пчелите кацат на тези цветя, в които има нектар, така и Светият Дух идва в тези ум и сърце, в които се произвеждат сладкият нектар на добродетелите и добрите помисли.

Умът да внимава без мечтания в думите на молитвата, която произнася или само умът, или устата. Цел на всички начини на молитва е молитвата без мечтания с внимание към думите, които произнасят умът или устата.

## 11

От собствен опит зная, че благочестието посредством безмълвие, молитва, четене, очистителни сълзи, истинско покаяние и съзерцаване на Божествените предмети очиства както телесната, така и духовната страна на подвизаващия се човек. Разбира се, и телесният подвиг принася полза, когато тялото е силно. Когато телесните сили отсъстват, тогава благодарението и самоукоряването допълват телесния подвиг.

Всичко се състои във всеобхватното благочестие и трезвение. Това са истинни признаци на живеещата в Христа душа. Ако това липсва, а има само едностранчив аскетизъм, то човек или получава малка полза, или напълно погива, гордеейки се с похвалите от хората и от помислите. Нямащият трезвение, тази всеобхватна светлина на душата, това безценно съкровище, погубва своите трудове, за което знаем и от книгите, според които много подвижници в пустинята са погивали и в прекия смисъл на тази дума.

Телесният подвиг е подобен на листата на дървото, а трезвението - на плода. *По плодовете им ще ги познаете* (Мат. 7:16). Било ни е заповядано да принесем плод. Бог да ни просвети как да вървим, защото истинските ръководители са се свършили, и всеки върви по свой път. Бог да бъде незаблуден Пътеводител за всички нас.

## 12

Чеда мои, за каквото и скръбно нещо да ни напомня врагът на нашите души, дяволът, стремете се да го прогонвате без отлагане, защото всяко забавяне принася нежелани плодове.

Дяволът бива напълно победен чрез молитвата и трезвението. Същността на трезвението се състои в незаспиващото умно бодърстване против страстните помисли и срамните мечтания на демоните. Тук са животът и смъртта, развратяването и подобряването. С други думи, молещата се умно, презираща различните лукави помисли и гнусяща се от тях душа с времето се очиства и се освещава.

## 13

Да бягаме от приближаването на помисъла и да му се противопоставяме в самото начало на греха, явяващо се във вид на тънък помисъл, и с Христовата благодат да избегнем незавидната и твърде горчива участ. В началото грехът подобно на коварна и лукава лисица се приближава незабелязано, пристъпва и убеждава, че той е малка мравка, незаслужаваща внимание, и че да се бориш с него, е все едно да се бориш с мравка.

Душата бива небрежна към него и се разслабва. И след това малката мравка за кратко време става неукротим лъв, с който душата е много трудно да се справи.

## 14

При плътската борба само обръщането назад спасява човека, тоест бягството от мечтанията и помислите веднага след появяването им. Никога не любопитствай и не беседвай с мечтанията! Мечтанието е голяма и страшна мрежа. Това, което човек избягва чрез зрението и осезанието, мечтанието с лекота му го принася.

Подвизавай се да направиш ума си съвършено немечтаещ за нищо светско. Всичко това ще замени единствено паметта за Иисус, на Когото служим.

Ако нещо в твоята килия ти напомня за нещо светско, ти по необходимост трябва да го изхвърлиш, та по всякакъв начин да премахнеш повода за нова духовна борба.

Постарай се да забравиш за своето минало и когато то се надигне и започне да те души, тогава призовавай Иисуса, и Той е готов да ти се притече на помощ.

---

# Глави

## за умната и сърдечна молитва

### 1

Молете се, моля ви, според завещанието на апостол Павел: *Непрестанно се молете* (1 Сол. 5:17). Светите отци казват: “Ако си богослов, ти се молиш добре, и ако се молиш добре, то ти си богослов.” Наистина светите отци пустинници учат, че посредством различни телесни подвизи, деяния и съзерцания, нравствено и духовно благочестие, трезвение и молитва умът на човека се очиства, просвещава се и се усъвършенства и впоследствие получава дара на богословието, не разсъдъчното богословие, с което се занимават богословите в университетите, а това, което извира и струи от Божествения извор, от който наистина вечно извира реките на Божественото богословие.

Светите отци казват, че отстъпилият от Бога ум става или скотоподобен, или звероподобен. Напротив, чрез молитвата, и най-вече умната, умът става боговиден и се озарява от Божествено сияние.

От молитвата зависи спасението на човека, защото молитвата го приближава към Бога и го съединява с Него. А когато човек е с Бога, тогава той не се отклонява от нравствения път, защото следи всяка своя стъпка. Независимо от нашата внимателност дяволът не престава да ни следи, та, застигайки ни в час на немощ, да ни увлече в своя път, който винаги стръмно се спуска надолу.

Затова, възлюбени мои чеда, съвършено необходимо условие се явява това винаги да бъдем въоръжени с непрестанната молитва на пресладкия Иисус.

Не трябва да забравяме, че срещу умната молитва се опълчват и ѝ пречат демоните, за да я обезсилят с помощта на разсейването. Мисли с различен произход обкръжават ума на бедния човек по време на молитва, за да похитят плода на молитвата и да оставят на молеция се само листата<sup>1</sup> - телесния труд и старанието.

Затова желаещият да се помоли добре трябва преди принасянето на самата молитва да прогони всяка грижа и всеки помисъл. А умът подобно на надзирател да бъде поставен да следи произнасяните думи, така че молитвата да стане плодоносен източник на Божествена помощ и благодат.

Както казват отците, сатаната, подобно на ръжен или скала, винаги ще се противопоставя на светата молитва, защото тя му досажда и го изгаря.

И така, чеда мои, принуждавайте се към молитва и споменавайте и мен, вашия старец, за да ме помилва Господ.

### 2

За да опазим любовта - венеца на добродетелите, е необходимо да бъдем прилежни в молитвата. Подвизавайте се в молитва, ако искате да се всели Христос във вас. И Той, най-опитният Пълководец, ще се подвизава заедно с вас. И Той Сам ще победи, а победата ще подари на вас.

Ние се уподобяваме на рикащи лъвове, когато се заемаме с молитвата не нерадиво, не топлохладно, но усърдно, с цялата сила на душата! Укрепявайте се в мисълта, че молитвата е всичко. Без молитва се стига до всеобщо отпадане на силите, до падение след падение. Ако по време на изкушение ние с цялата си сила се заловим за молитвата, неизбежно ще победим дявола и ще въздадем победата на всесвятото Христово име.

---

<sup>1</sup>Дословно - *костите*.

### 3

Ти, чедо мое, държейки в ръцете си оръжието на молитвата, защитавай Божествената крепост, защото подвизаващият се бива увенчан, но не с маслинен клонка, а с неувяхващия венец на вечната слава в горния Иерусалим!

В този подвиг има смисъл, защото славата, придобита в него, остава неувяхваща и вечна, а славата на атлетите, борещи се заради тленни неща, е временна и суетна! Затова, жертвайки нещо от себе си и утеснявайки себе си в нещо, ние трябва да се подвизаваме, та и чрез нас, нищожните, да бъде прославлено светото Божие име.

### 4

Чеда мои, заради Божията любов ви моля, не прекратявайте Христовата молитва нито за миг. Нека устата ви непрестанно да шепнат името на Исуса, потъпкващо дявола и разрушаващо всичките му козни. Непрестанно призовавайте на помощ Христа и Той начаса с цялото Си усърдие ще побърза да ви помогне.

Както до нажеженото желязо не можеш нито да се приближиш, нито да се докоснеш, така и демоните не се приближават до душата, в която е молитвата с Христовата топлина. Иначе, приближавайки се към нея, те ще бъдат обгорени от Божествения огън, който съдържа в себе си Божественото име.

Който се моли, се просвещава, а който не се моли, се помрачава. Молитвата е подателка на Божествената светлина. Затова всеки човек, който се моли добре, целият става световиден, и Божият Дух се вселява в него.

Ако към нас се приближават униние, нерадение, леност и други подобни, нека се молим със страх, с болка, с по-голямо трезвение на ума, и по Божията благодат с нас ще стане чудото на утешението и радостта.

Молещият се човек не може да задържа злоба към друг, да не му прощава заради някаква грешка. Всичко това изгаря докрай, когато човек се приближава към огъня на Исусовата молитва.

И така, чеда мои, подвизавайте се в спасителната и свята Христова молитва, за да станете световидни и да се осветите. Помолете се и за мен, нерадивия и грешен, та Бог да бъде милостив към множеството мои грехове и към огромната отговорност, която ми е възложена.

### 5

Чедо мое, винаги споменавай Исуса, за да намериш подходящо лекарство за всякакви немощи. Болно ти е? Чрез призоваването на Исуса ще намериш облекчение и просвещение. Имаш скръб? Призови Исуса, и ето, утешението вече се изкачва на твърдата на сърцето ти. Завладява те отчаяние? Не се бави да възложиш надеждата си на Исуса, и душата ти ще се изпълни с дръзновение и сила. Плътски помисли те обсаждат и увличат към чувствени наслаждения? В името Исусово приеми всепоглъщащия огън и изгори плевелите. Житейски проблем ти причинява скръб? Кажи: "Просвети ме, Исусе мой, как да постъпя в това? Устрои всичко по Своята воля." И ето, ще дойдеш в мирно разположение и ще вървиш в живота с надежда.

Във всичко и за всичко поставяй името Исусово за основа, опора, украшение и покров и не се бой от враговете. Бой се тогава, когато навсякъде вървиш без Исуса. Без лекарство очаквай не изцеление, а изтление.

Труди се в молитвата, чедо мое, и тогава ще познаеш великата полза, успокоение и душевно отдъхване.

## 6

Призовавайте името Божие. Бог е готов да дойде на помощ на всеки, който Го моли. Не забравяйте за молитвата. Чрез молитвата се освещава цялото битие на човека. Това е единственото, което не могат да направят тези, които не се подвизават до кръв.

Колко прекрасна е молитвата! Молещият се просвещава и познава Божията воля. А как ще я познае? Разбира се, когато се моли добре. А кога се моли добре? Когато отправя молитва към Бога с всичките й части. И какви са тези части, които придават вкус на молитвата? Смирение, сълзи, самоукоряване, простота и особено послушание с любов. Молитвата разлива светлина и тази светлина посочва правилния път, който се намира в съгласие с Божията воля.

Молитвата да бъде неотслабваща и молейки се по този начин, вие ще се запазите неуязвими от всички страни. Когато ви борят страстни помисли, с усърдие се заловете за напрегната молитва, и веднага ще познаете ползата на облекчението. Твърдо се дръжте за Иисусовата молитва.

## 7

Казвай молитвата с душевна болка и скръб и тогава ще се почувстваш по-различно. Само внимавай над себе си! Тогава ще видиш себе си и от това виждане ще почувстваш болка, която ще привлече Божията милост към тебе.

По време на молитвата не обръщай внимание на биенето на сърцето. Само дръж ума си неразсеян в нея. Това е център и цел на молитвата.

Непрестанно внимавай в молитвата. Тя ще изправи всичко, защото молещият се просвещава, а нерадивият в молитвата като мен се помрачава. Молитвата - това е небесна светлина, и у когото молитвата е вътре или на устата, у него светлината й блика в сърцето му и просвещава човека какво да мисли и как да опазва себе си от дяволските мрежи.

## 8

Принуждавайте се към Иисусовата молитва и тя ще стане всичко за вас: храна и питие, облекло и светлина, утешение и духовен живот. Всичко ще има този, който притежава молитвата. Без нея с нищо не можеш да запълниш душевната празнота. Искате да възлюбите Христа? Възжадувайте за молитвата и приемерте смирението и тогава ще познаете, че Царството Божие е вътре във вас (вж. Лук. 17:21).

Не позволявайте на лошите помисли да господстват във вас, но веднага ги изгонвайте с молитвата. О, какви ли не чудеса извършва тази молитва! Произнасяйте молитвата и Ангелът Пазител ще ви изпрати духовно благоухание! Ангелите се радват с голяма радост, когато монахът се моли с молитвата на пресладкия Иисус. Иисус да бъде храна за душата ви.

## 9

Произнасяйте молитвата непрестанно. "Това е благословеното начало!" Тя да не ви оставя и най-вече вие да не оставяте молитвата - живот на душата, дихание на сърцето, благовонен въздух, който донесе духовна пролет на принуждаващата себе си душа.

Молитвата, чеда мои, и смирението - това са всесилни оръдия, които ние през цялото време трябва да държим в ръцете си с незаспиващо внимание, защото те чрез съдействащия Бог ще ни дадат победа над демоните.



## 10

Търпете, чеда мои, и не губете своето дръзновение. Произнасяйте молитвата с напрежение. Не разпилявайте ума си в земното, дори и да имате множество грижи. Те да бъдат преходни за вас. Имайте пред очите си само молитвата и паметта за смъртта: *Винаги виждах пред себе си Господа, няма да се поклатя* (Пс. 15:8).

Ако непрестанно и напрегнато се молите, то няма да паднете. А ако пренебрегвате молитвата, то знайте, че с вас ще се случи дълбоко<sup>2</sup> падение.

## 11

Моля се, чедо мое, да вървиш добре духовно. Ще има и трудности, и изкушения, и много други неща. Всичко това да отблъскваме с молитва и страх Божий. Дяволът подобно на лъв с ярост рика тук и там, за да намери някого и да го разкъса на части. Затова и ние трябва да имаме голямо внимание и непрестанна молитва към Христа и към Божията Майка, докато Божията сила не обезсили дявола и не спре неговата злоба. Ти, чедо мое, не губи смелост, противи се на врага с цялата сила на душата си и Божията благодат няма да допусне да паднеш в никаква беда.

## 12

Усърдствайте в молитвата. Не мислете, че великите блага се постигат толкова лесно. Потрудете се, пролейте пот и Бог ще види вашия труд и смирение, и тогава ще ви дарува лека молитва.

Колкото повече се молите, толкова повече мен, а най-вече Бога, ще зарадвате и ще облекчите душата си. Всеки трябва да помага на другия по следния начин: Когато произнасяте молитвата на глас, а другият не я казва и умът му блуждае настрана, то, като ви чуе, ще се пробуди от разсейването и съвестта му ще го изобличи за това, че и той не произнася молитвата, а безделничи и умът му блуждае. Тогава и той веднага ще започне да се моли, и ще се изпълни изречението: *Брат, подпомаган от брата, е като укрепен град* (ср. Притч. 18:19 - слав.) и *понасяйте един другиму теготите* (Гал. 6:2).

## 13

Главната цел на монашеския живот е единението на монасите с Бога, Който е краят на желанията. Когато човек е съединен с Бога и Бог обитава в сърцето му, тогава той няма нужда от нищо. Вътре в него, в душата му, няма никаква пустота. Но и от нищо вещественно, което е необходимо за живота, не е лишен. И това е още едно доказателство, което показва, как Бог обича слушащите Го.

Средство за такова тясно единение с Бога е молитвата. И говорейки за молитвата, ние разбираме не само молитвата пред иконите, която също трябва да я има. Но заедно с това монахът употребява пет думи, които казва и когато работи, и когато яде, и когато седи, и когато върши нещо друго, казва ги без прекъсване! Тези думи изговаряме или с устата, или с ума, или със сърцето: *Господи Исусе Христе, помилуй ме!*

Нас не ни изморява това, че произнасяме тези думи непрестанно. В началото е необходимо да проявим малко усърдие, но след това свикваш и произнасяш молитвата с голяма лекота и не искаш да спреш. Произнасяйки я, чувстваш такова душевно ликуване, че и в най-трудните минути, които се случват, не се смущаваш и дори не скърбиш, но с търпение прибягваш към Христа, Когато молиш за помилване и Христос те утешава и ти дава радост. Колко прекрасно е всяка минута да молиш Бога и да произнасяш Неговото свято име със своите земни уста! Нима може да има по-голяма чест?

---

<sup>2</sup>Γενική - γενικός - всеобщ, генерален.

В тези думи е цялата наша вяра. Казвайки *Господи*, ние вярваме, че сме Божии раби, а Той е наш Господар. И с това се въздава чест на Христа, Когото ние правим свой Господар и също така се въздава чест и на нас, защото ние сме служители на такъв Господар, Който е Бог.

Когато казваме *Иисусе*, което е човешкото име на Бога, ни идва на ум целият земен живот на Христа, от Неговото Рождество до Възнесението.

Когато казваме *Христе*, което означава “помазан от Бога”, “Цар на Небето и земята”, тоест, с други думи, означава “Бог”, ние изповядваме и вярваме в това, че Христос е наш Бог, Който е сътворил всичко, намира се на Небето и ще дойде отново, за да съди света.

Казвайки *помилуй ме*, ние молим Бога да ни изпрати Своята помощ и милост, защото признаваме, че без Божествената помощ не можем да направим нищо.

Ето накратко обяснението на тези свети думи. Който ги произнася, от опит научава много.

С цялата си душа желая пресладкият наш Иисус да дарува на душата тази молитва вътре и тя за свое укрепване да вкуси от духовната сладост.

## 14

Моли се колкото е възможно по-често, стреми се да дойдеш в умиление, да пролееш сълзи и ще видиш какво облекчение от помислите и скърбите ще намериш.

Молитвата е беседа на човека с Бога и молещият се със смирен и съкрушен дух се изпълва с Божествени дарове и благословения, тоест радост, мир, облекчение, просвещение, утешение, и сам става блажен. Молитвата е двустър меч, разсичащ отчаянието, опасността, скръбта и други подобни. Молитвата е противоотрова за всички болести на душата и тялото.

Моли и Майката на Светлината - Непорочната Богородица - да те утеши, защото след Бога Тя е най-великата Утешителка. Когато някой призовава Нейното свято име, веднага чувства Нейното застъпничество. Тя е Майка, и когато е била на земята и Тя е страдала като човек подобен на нас. Затова Тя съчувства на страдащите души и бързо идва на помощ.

## 15

Нека пресипне гърлото ни, призовавайки целия ден пресладкото Иисусово име, и то ще стане за умното гърло - сърцето - “по-сладко от мед на устата”<sup>3</sup>.

С никое друго име, освен с Иисусовото име, не е възможно да победим страстите. С никое друго име, освен с Иисусовото име, не е възможно да отстраним тъмнината от сърцето и да осияем ума с мълниите на светлите познания. Да се въоръжим с това име и като Военачалник да Го призоваваме на помощ при първия зов, и тогава душата ни ще се изпълни със смелост и ние, имайки за защитник Иисуса, безстрашно ще тръгнем на невидима борба.

Да се подвизаваме в помислите, винаги уповавайки се на Бога. Винаги да стоим въоръжени с молитва и трезвение. Да следим за крадци - помислите “отляво”, като не оставяме без контрол и помислите “отдясно”, за да не приемем злото под безобиден предлог.

## 16

Трудете се в умната молитва с голямо усърдие, търпение, настойчивост и смирение. Вие трябва да познаете, че този начин на молитва не е дело на случая, а плод на продължителен труд и много време. Да не

---

<sup>3</sup>Ср. Пс. 118:103.

забравяме, че дяволът страшно ненавижда умната молитва и следователно ще изпитваме разнообразни и силни противодействия. И така, необходимо е принуждаване, смелост, търпение, настойчивост, смирение и любвеобилно разположение по отношение на Исуса.

При първите трудности на подвига не се разочаровайте. Доброто се постига с труд и болка. Но когато видите плода - и то какъв плод! - тогава сами ще кажете: "Наистина, струваше си да се потрудим заради такъв духовен плод."

## 17

Моли се, моли се, това е непрестанна молитва. Чудесата на непрестанната молитва не могат нито да се разкажат, нито да се обяснят. Човек се удивлява на това как утихва морето и вятърът укротява своята ярост! Изкушенията, като ужасна буря с огромни вълни и неукротим вятър, се надигат често и ни заплашват с пълна погубел. Но молитвено зовейки: *Наставниче! Спаси ни, погиваме* (ср. Лук. 8:24), ти виждаш, как всичко по чудесен начин се умирява и ние се спасяваме. Амин.

## 18

Получих, чедо мое, двете ти писма. Ти се стремиш към придобиването на Божествената любов и непрестанната молитва. Това са най-богати дарове. Дарове, които предполагат скърби, изкушения, време и много други неща. Затова, чедо мое, твоите изкушения са закономерни и не бива да предизвикват недоумение, откъде са се взели.

И така, подвизавай се, имайки за цел да придобиеш Божествената любов чрез непрестанната Исусова молитва. На всяко падение отговаряй не с униение, но с ново контрастъпление!

## 19

Ние живеем в този суетен свят, който не бива да привлича и да поглъща нашето сърце, да умъртвява духовния живот и да ни отделя от Твореца и Бога. Затова трябва да се молим непрестанно, чедо мое, за да поддържаме постоянното общение с Христа, да черпим духовна сила от Него и победоносно да противостоим на всяко демонично вмешателство. Моли се с Исусовата молитва и Чудотворецът Господ първо ще прости множеството наши грехове, а след това със Своята благодат ще ни помогне да победим плътта, света и дявола - тримата ни големи врагове. Молитвата се явява и подател на мир и радост по Бога.

Помисли си за това колко необходима ни е душевната радост, и особено Божествената. Затова да се погрижим на всяка цена да използваме за молитва намиращото се на наше разположение време.

## 20

Постоянно, денем и нощем, се моля за теб на Бога и на Света Богородица - любвеобилната Майка на всички християни и особено на монасите, *непоколебимата Стена на девствениците*<sup>4</sup>. Затова уповавай се на воеводата на сражаващите се и мъжествено подвизаващи се против демонските помисли и мечтания, умно произнасяйки молитвата на нашия пресладък Исус.

Споменавай това пресвято име, от което треперят всички сили на тъмнината.

Призовавай в сърцето си святото име на Божията Майка, за да получиш духовна сила за отблъскване на всяко демонично вмешателство.

---

<sup>4</sup>Вж. Акатист на Пресвета Богородица. Икос 10.

## 21

Моли се, чедо мое, защото от молитвата зависи всичко и особено спасението на нашите души. Когато се молим с болка и със смирение, Бог чува молитвата ни, и Неговият отговор ни принася полза. Често се случва така, че Божията воля след нашата молитва се изразява в такова дело, което е напълно противоположно на това, за което сме се молили. Това често ни огорчава, защото става не по нашата воля. Ние не разбираме дълбочината на Божиите съдби и независимо от всяко различие на Божествената воля от нашата собствена Бог като Всезнаещ по различни начини извършва полезното за нас.

Затова, чедо мое, да съберем всички сили на душата си за твърдост при изпълнението на великата добродетел, която се нарича търпение.

## 22

Слава на Неговото свято име, защото ние сме Го познали и според силите си Му служим и избягваме смущенията и суетите на този век. *Слава на Него, Който ни възлюби и уми от нашите грехове чрез Своята Кръв* (ср. Откр. 1:5).

Познай, чедо мое, че когато сърцето се отдалечава от светските неща и се занимава с четенето на Божествените писания, тогава суетните помисли се отдалечават, а умът, задоволявайки се с помненето на Божествените мисли, не се интересува от настоящия живот, но от великото наслаждение от непрестанното четене се издига към Бога. С постоянното призоваване на Божието име, което става посредством непрестанната молитва *Господи Исусе Христе, помилуй ме*, човек получава чувство за другия живот, за бъдещия век и надеждата на праведните. Той предвкусва величието на този живот и с изумление казва: “О, каква дълбочина на богатството, премъдростта и знанието у непостижимия Бог!<sup>5</sup> Нали Той е създал такъв чудесен друг свят, за да въведе в него цялото разумно творение и да го запази в безкрайния живот!”

## 23

Чеда мои, бъдете прилежни в духовното благоухание, тоест в молитвата, в тази свята беседа с Исуса, Който богато подава Своите благословения. Да, чеда на Духа, вие с цялото си сърце сте възлюбili тази беседа, за да станете всички благоухание на благодатта и вашето благоухание да се разпространява и върху ближните и те да кажат: “Наистина монашеството посредством духовната благодат дава на монасите ангелско благоухание.”

И така, да бягат далече от нас нечистите страсти - причина за зловонието и лошото впечатление, предизвиквано у околните.

## 24

Да принуждаваме себе си, чеда мои, към молитвата на нашия пресладък Исус, та Той да даде Своята милост и да се съединим с Неговата благодат, за да изпълним Неговите заповеди и да придобием Неговата любов. И когато придобием любов, тя ще ни направи богове по благодат и по причастие. Тогава и Христовият път ще бъде за нас не трънлив и стръмен, а сладък и радостен. И тогава с лекота ще изпълняваме Неговите заповеди.

---

<sup>5</sup>Ср.: *О, каква бездна богатство, премъдрост и знание у Бога! Колко са непостижими Неговите съдби и неизследими Неговите пътища!* (Рим. 11:33).

---

# Слово за трезвението и умната и сърдечна молитва

Светите отци много са се трудили, за да придобият Божията благодат посредством молитвата. Затова и ние, техните чедра, непрестанно им отдаваме благодарност за това, че са ни посочили пътя, който води душата към единение с Бога. Удивяваш се и казваш: “Но как могат хората, особено монасите и свещенослужителите, да живеят духовно, задоволявайки нуждите на душата си без молитвата, която светите отци са ни дарували от своя опит?”

Свети Григорий Палама, великият светилник на безмълвието, трезвението и особено непрестанната молитва, е написал големи и систематично съставени книги и е получил името “врѣх и глава на светите отци.”

Веднѣж, когато той заедно със своето братство се подвизавал извън Великата Лавра, дошъл в съзерцание и видял пред себе си съд подобен на стомна, в който имало течност. От голямо изобилие тя преливала и течността се изгубвала напразно. Това прекрасно питие било бяло като мляко. Един свещенолепен мъж му казва: “Григорий, защо допускаш толкова много духовно вещество да се излива напразно, и не го даваш на тези, които имат нужда от това?” Разбира се, светият разбрал, че това била Божията благодат. Това духовно вещество и питие, което било в него, представлявало Божията благодат, мъдрост, опит, трезвение, сила на словото. Мъжът му казва: “Защо се ограничаваш с мястото и не предаваш това на немощните, гладни и жадни хора?”

Наистина след много години с Божия помощ и под Негово ръководство той се оказал сред множество хора и раздавал своето богатство, напоявайки нуждаещите се с духовна помощ.

Но и намирайки се в света, той се молел в уединение, безмълвствал в уединение в своята килия и само в събота и в неделя присъствал на богослужението. Всички останали дни, пет дни в седмицата, той се затварял в килията си и не излизал никъде, не ядял и не пиел. Само в събота нарушавал своето безмълвие и отивал на Литургия. Причастявал се, слизал на трапезата, беседвал с отците и братята и от неделя вечерта отново безмълвствал до събота.

Тези велики отци са ни научили, че душата на човека е обкрѣжена от нечисти, горди, егоистични, хулни, грешни и други подобни помисли и че за тяхното изгонване тя трябва да употребява заедно с думите на противоречие на помислите и гняв против тях, и ярост с молитва.

За противопоставяне на лошите мечтания и помисли не е достатъчен само гневът и яростта против тях, но за борещия се с тях човек е съвършено необходима и молитва, непрестанна молитва с призоваване на Божественото име: *Господи Исусе Христе, помилуй ме.*

Според отците Христовото име съдържа в себе си сила, изправяща човека. Христовата молитва съдържа в себе си сила, която може да изправи падналата душа, паднала ниско, немощна, небрежна и грешна.

В живота на духовния човек има такива дни и моменти, когато той чувства вътре в себе си опустошение, душевна немощ. Нещо не достига, нещо го е напуснало и той не знае точно как да дойде на себе си, как да върне предишната сила и благодат, която е била в душата. Той не знае как да върне изгубената душевна пълнота.

В този случай светите отци ни учат: “Повтаряй молитвата, започни я отново или с устата, или с ума, или със сърцето, и душевната пълнота ще се върне.” Човек отново ще я намери, стига само да принуждава себе си към молитва.

Много е важно човек да не прекъсва молитвата. Но когато човек работи - ще попита някой - нали умът му блуждае ту тук, ту там. Но и тогава той може внимателно и тихо да извършва молитвата с уста и да връща душата в предишното чувство на благодат.

Нашите отци са ни оставили велико наследство, чиято ценност е безмерна, безгранична и не се поддава на отчет. Това наследство е трезвеното деяние.

Под трезвено деяние се разбира вниманието към помислите, мечтанията и движенията на чувствата; силата на душата, която противостои на злото; далновидността, с която умът отдалече вижда изкушенията и ги избягва, предприемайки съответните мерки за безопасност; непрестанната молитва и следенето на сърцето от ума, за влизащите и излизащите от сърцето помисли.

Преди светите отци да приведат в система учението за умната молитва, монасите се занимавали най-вече с деятелната добродетел, под което се разбира телесният подвиг: пост, въздържание, поклони, бдение, установените молитви, послушание, смирение и други подобни. Това е деятелната добродетел, която е “малко полезна”, а трезвението е “полезно за всичко”<sup>1</sup>.

От XIV в. светите отци започнали да привеждат учението за молитвата в система. Те оставили трудове за молитвата и гласно съобщили на всички, че трезвеното деяние е необходимо за усъвършенстването на човека.

А когато то още не било приведено в система, не било широко известно, не се предавало от уста на уста, тогава отците и духовните хора се подвизавали в деятелната добродетел. Те много постели, извършвали много бдения, смирявали тялото си и други подобни. Когато трезвеното деяние станало известно като система, тогава телесното подвижничество се намалило, не като ненужно, а поради това, че светите отци започнали да се отдават повече на духовна дейност, отколкото на практическата добродетел. Защото благодарение на трезвеното деяние те се освобождавали от помислите и страстите намалявали. Трезвеното деяние им дарувало сърдечна чистота, затова за постигането на душевна чистота нямали крайна необходимост от телесен подвиг.

Поради това и ние, монасите, не бива да изоставяме тази молитва, защото тя ни принася хилядократна полза. Защото, когато трезвеното деяние очисти ума и сърцето и дава разумна прилежност както на външните телесни чувства, така и на вътрешните чувства на душата, тогава монахът за постигането на своята цел вече не се нуждае от много голям подвиг.

Деятелното подвижничество се явява спомагателно средство за трезвението. Затова и отците според силите си се занимавали с деятелен подвиг за поддържане на трезвеното деяние. Но главните им усилия били насочени към второто, защото молитвата и трезвението преподавали най-съвършени духовни и теоретични уроци.

Трезвеното деяние води към съзерцанието, от съзерцанието - към мъдростта, мъдростта - към любовта, а от любовта се ражда Божественият ерос<sup>2</sup>.

Чистотата се явявала естествено следствие от това трезвено деяние и идвала от само себе си. Докато в подвига отците се измъчвали и се помрачавали, трезвеното деяние направило ненужна голяма част от труда.

Трезвеното деяние довело отците до освобождаване от грижи, защото те видели, че грижата за много неща се оказва сериозна пречка за постигането на трезвение, защото ражда помисли. А помислите отвличат вниманието на ума от молитвата и съзерцанието.

Ето защо според отците тази грижа за нещата, която излиза от пределите на необходимото, се нарича духовна туберкулоза.

Монасите от общежителния манастир живеят по послушание. То освобождава послушника от грижи. Защото ако аз извършвам послушание и за всичко се грижи друг човек, мога да изпълнявам своята работа в мир и безмълвие.

---

<sup>1</sup>Ср.: *телесното упражнение за малко е полезно, а благочестието е полезно за всичко, понеже съдържа обещание за сегашния и за бъдещия живот* (1 Тим. 4:8).

<sup>2</sup>Съгласно светоотеческата терминология, еросът се явява висша степен на любовта. (Вж. *Архиепископ Василий (Кривошеин)*. Преподобни Симеон Нови Богослов. М. 1995.)

Когато работя и мисля, че, освен тази работа, нямам грижа за нищо друго, то мога великолепно да съчета своята работа с молитвата.

А ако видя, че умът ми не може да извършва ръкоделието с молитва поради отвличането му с други, несвързани с работата неща, то по необходимост ще започна устното призоваване на Христовото име, произнасяйки шепнешком: *Господи Исусе Христе, помилуй ме.*

Когато устата се молят, а ръцете работят, трудът има двойна благодат - благодатта на послушанието и на молитвата. Послушанието възнаграждава труда, а молитвата го осветява, защото и ръкоделието, и какъвто и да е друг труд, спътник на който се явява молитвата, има особена благодат.

В Тавенисийския манастир имало такава тишина, че го наричали некропол - град на мъртви. С това хората искали да кажат, че отците имали такава мълчание, че не приличали на живи хора, които не минават без разговори и шум. Разполагайки с такава безмълвие, те, разбира се, разполагали и с време за молитва или съзерцаване на Бога.

Обичащият безмълвието очевидно е разбрал ползата от безмълвието и молитвата. Ние още не сме познали ползата от самосъбраността. Още не сме познали цената на мълчанието. Още не сме разбрали каква полза принася безмълвието в килията.

Монахът без молитва е пуст, освен в този случай, когато той още не е вкусил ползата от молитвата и не чувства своята пустота. Бедният не скърби за своята нищета.

Но този монах, който се е научил на молитва, а след това се е предал на нерадение и я е изгубил, той е познал загубата и се е опечалил.

Затова монасите трябва да се молят, за да изпълнят и своя монашески дълг и да бъдат монаси на дело, вътрешно, а не само по име и външност.

Според светите отци монахът не може да се нарече такъв, ако няма съкровено дело.

Затова и ние трябва да се занимаваме с молитвата и да се самопринуждаваме към нея, за да бъде душата ни изпълнена с плодове<sup>3</sup>. Само тогава ще се почувстваме монаси.

Както би било удивително да чуем, че тялото живее без душа, така предизвиква недоумение и това, как хората живеят без тази духовна храна!

Светите отци ни казват, че молещите се така придобиват велики дарове. Постът, молитвата, въздържанието, бдението даряват благодат, разнообразната благодат на Светия Дух.

Благодатта на Светия Дух се явява под много видове и в различни чувства. Светият Дух посредством преуспялата молитва и трезвено то деяние дарява благодатта на сълзите, благодатта на радостта, благодатта на предвиждането, благодатта на наставлението, благодатта на апостолския дар, силата на дълготърпението, Божественото утешение, великата надежда, благодатта на Божествения ерос, съзерцанието и пленяването.

Ние постоянно се учим, и колкото повече се учим, толкова по-голям става нашият дълг пред Бога и пред отците.

Всеки човек в съответствие с преуспяването и ползата, която е получил от молитвата, е изправил своите душевни и телесни страсти. Изправянето на страстите и немощите показва доколко човек е преуспял в молитвата.

Следователно трябва да се самопринуждаваме. Трябва постоянно да принуждаваме себе си да не забравяме за молитвата, да не я оставяме. Ако забележим, че молитвата е "започнала да пропуска",

---

<sup>3</sup>В текста дословно - с полза.

обезсилила се е и е започнала да трепери и да се клати, то веднага трябва да пристъпим към изправянето ѝ, да се заемем с нея с усърдие, за да ѝ възвърнем предишната сила. Как ще стане това? Нека душата се събере, съсредоточи се, "затегне ремъците", както се казва, и започне напрегната молитва. Нека прогони помислите, остави грижите, освободи ума си от разсеяността и каже: "Сега ще се заема с молитвата." И когато се помоли така известно време, тогава веднага ще почувства сила, която произлиза от усърдната молитва.

Молитвата е катапулт против демоните, против страстите и греха и изобщо против всичко, което застава на пътя на спасението.

Няма да сгрешеш, ако наречеш молитвата пристанище, защото в пристанището корабът, подхвърлян от бурните вълни, намира спасение и безопасност.

Ако наречеш молитвата лопата<sup>4</sup>, ако я наречеш брадва<sup>5</sup>, или компас, или светлина, или измислиш хиляди други названия, няма да сгрешеш.

Затова ние, монасите, никак не бива да я пренебрегваме. В света има много хора, най-вече жени, които се трудят в молитва, независимо че имат множество житейски грижи, деца, работа и всякакви други задължения. Но те открадват време за молитва и помнене на името Божие.

Тогава какво да кажем ние, когато Бог ни е дал такава свобода и безгрижие? Какво да кажем ние, ако пренебрегваме молитвата и я правим толкова безсилна, че нейното безсилие позволява на болестта на греха и страстите да ни потискат и разболяват?

С нас воюват помисли? Велико оръжие се явава молитвата. Влечението на греха отвлича ума към злото. Но когато умът вземе в ръце брадвата на молитвата, вдигне я и започне да нанася удари с нея, изкоренява и най-неподатливите помисли. Само трябва човек добре да се залови за брадвата и правилно да я използва. Тогава той наистина ще постигне чудесни резултати.

Ето защо дяволът пречи на извършването на молитвата, за да му бъде по-лесно да ни плени. Той ни напада с нерадение, с различни грижи, създава ни стотици пречки с една-единствена цел - да възпрепятства молитвата.

Демоните, както беше доказано с много събития, треперят пред Христовото име. Те сами чрез устата на хората са признавали, че биват изгаряни, когато човек се моли.

Имало един монах, който изпаднал в такова нерадение, че оставил правилото си и се обърнал към света. Той отишъл в родината си - остров Кефалиния, където, както е известно, отиват множество бесновати, за да ги изцели свети Герасим. Намирайки се в родината си, той тръгнал към мощите на светеца. И ето, по пътя го среща една бесновата жена и му казва:

- Знаеш ли какво е това в ръката ти? О, ако знаеше, бедни, какво държиш в ръката си! Ако знаеше как ме изгаря твоята броеница, а ти я държиш по навик и заради приличието!

Монахът бил потресен. Демонът казал това по Божия воля. Монахът дошъл на себе си. Бог го просветил и той си казал:

- Виж какво правя аз, безумният! В ръката си държа силно оръжие, а не мога да победя нито един бяс. И не само не мога да го поразя, но той ме влачи където поиска. Съгреших, Боже мой!

И в същата минута тръгнал обратно към своя манастир. Като се върнал, той отново поставил добро начало и толкова преуспял в молитвата и в монашеския живот, че станал добър пример за мнозина. Този старец заварих и аз, смиреният. От устата му не можеше да се чуе нищо друго, освен: *Господи Исусе Христе, помилуй ме!* Непрестанно! Ти му говориш за нещо, а той ти отговаря с две думи и езикът му веднага се връща към молитвата. Той така привикнал към нея, тя така го изменила. Помисли си само, че по неизследимите

---

<sup>4</sup>От израза.

<sup>5</sup>От сравнението.



съдби на Всевишния цената на молитвата и броениците му открил, разбира се, противно на желанието си сам дяволът!

Изслушай и още една подобна история. Когато бях в Нови скит и беше жив моят старец Иосиф, при него дойде един бесноват млад човек.

По своето милосърдие Старецът приемаше тези нещастни. Те живееха с нас толкова, колкото искаха, а след това си отиваха сами. Те не могат дълго да стоят на едно място. Лишени от вътрешното Божествено утешение, те го търсят, сменяйки местата и хората.

В този млад човек се намираше демонът на улична жена. Когато демонът го обладаваше, гласът му се изменяше като глас на “публична” жена и говореше неща, за които според апостола е *срамно и да се говори* (Еф. 5:12). По професия беше бървар. Няма да споменаваме името му. Той живя в нашето братство достатъчно дълго и в часовете за работа идваше и както можеше, ни помагаше в ръкоделието. На третия ден ми каза:

- Отче, няма ли да научиш и мен да правя печати<sup>6</sup>? Изработването на бърви е тежка работа. Освен това, и този, който е вътре в мен, постоянно ме позори.

- Ще те науча, брате, да бъде благословено<sup>7</sup>! Ето, така прави. Инструментите са тук, заготовките са отвън, а образците са пред теб. Ще работиш на тази маса. Само още нещо: в нашето братство отците не разговарят, а винаги извършват молитва.

Казвайки това, аз исках да избегна, доколкото е възможно, празнословието и разсейването по време на своята молитва. И в същата минута в ума ми се роди следната мисъл: “Значи, бесноватите могат да извършват молитва?” И така, ние се захем с работата и молитвата. Не минаха и няколко минути, и демонът въстана в него. Гласът му се измени и той започна да крещи, да сквернослови, да заплашва и да ругае.

- Млъкни, негоднико! - крещеше отвътре. - Млъкни! Прекрати това мърморене! Какво говориш през цялото време едни и същи думи? Остави тия думи, побъркваш ме. Вътре в теб ми е добре, защо ме безпокоиш?

Думите му бяха приблизително такива. Демонът го помъчи и го остави.

- Виждаш ли какво прави с мен? - казва ми нещастният. - И това става с мен постоянно.

- Търпение, брате - казвам му, - търпение! Не придавай значение на това, нали то не е твое. Не скърби, а се грижи за молитвата.

Като свършихме работа, тръгнахме към Стареца. По пътя той ми казва:

- Отче, може би трябва да се помоля и за този, който е в мен, за да помилва Бог и него?

И защо каза това, бедният! Демонът веднага го завладя, издигна го нагоре и го хвърли на земята. Всичко наоколо се затресе. Демонът измени гласа му и започна:

- Млъкни, негоднико-о-о! Млъкни, ти казах! За какво говориш? Каква милост? Нямам нужда от милост, за какво ми е тя! Не! Какво съм направил, че да моля за милост? Бог е несправедлив! За един малък грях, заради гордостта, Той ме е лишил от слава. Ние не сме виновни, Той е виновен. Нека Той Сам се покае, а не ние! Остави милостта!

Демонът силно го мъчеше и след като го изтощи накрая, го остави. Аз се ужасих от думите му. За няколко минути от собствен опит разбрах това, което не бях в състояние да разбера, след като бях прочел много книги

---

<sup>6</sup>Има пред вид печатите за просфори, които се изрязват от дървени заготовки. На Атон много монаси си изкарват хляба с такава ръкоделие.

<sup>7</sup>В гръцките манастири в отговор на заповедта или молбата да се направи нещо в знак на съгласие да се изпълни послушанието е прието да се отговаря: “Да бъде благословено” или “Благослови”. Тази традиция, безусловно, води началото си от светоотеческата традиция, съгласно която монахът трябва да знае само две думи: “прости” и “благослови”.

за бесовете. Ние продължихме пътя си към Стареца. Той винаги го приемаше и говореше с него с голяма любов. И бесноватият винаги беше спокоен край него. Старецът много се молеше за бесноватите, защото знаеше какви мъки търпят от демоните, и ни казваше:

- Ако ние, след като демоните са отвън, се мъчим от помисли и страсти, то какви мъки изпитват тези нещастни, в които демоните се намират денем и нощем! - и печално клатейки глава, добавяше: - Навярно те преживяват своята мъка тук. Но горко на тези, които не се покаят, та Бог милостиво да ги накаже или така или по друг начин в този живот!

И привеждаше думите на един светия, който казваше следното: "Ако видиш човек, който явно греша и не се кае и до самия смъртен час с него не се случва нищо скръбно, знай, че в часа на Съда изобличението на този човек ще бъде без милост."

След тези думи на Стареца ние все повече съчувствахме на изкушавания брат.

На службите той не влизаше в църква заедно с отците, а ходеше с броеницата отвън по скалите и непрестанно и високо произнасяше молитвата: *Господи Исусе Христе, помилуй ме! Господи Исусе Христе, помилуй ме! Господи Исусе Христе, помилуй ме!* Молитвата му отекваше като ехо сред скалите.

Той от опит изпита как молитвата изгаря демона. И ето, когато така обхождаше скалите и непрестанно произнасяше молитвата, гласът му внезапно се изменяше и демонът започваше:

- Млъкни, казах ти, млъкни! Ти ме измъчваш! Защо ходиш сред скалите извън църквата и мърмориш? Влез вътре заедно с другите и прекрати своето мърморене. Защо денем и нощем говориш и повтаряш едно и също, и не ми даваш покой нито минута? Ти ме обърка, попари ме! Не разбираш ли, че ме изгаряш?

И когато изкушението преминаваше, той отново започваше молитвата по броеницата: *Господи Исусе Христе, помилуй ме!* Той много добре разбираше това, за което демонът мислеше, че не разбира. Това беше и болка на душата, и надежда, когато виждаш как понася всичко, подвизава се и търпи. Той дълго живя с нас и когато му стана много по-добре, си отиде. Повече не го видяхме. Бог знае как е завършило всичко това.

Виждате ли силата на молитвата и неразкаяността на демоните? Те биват изгаряни, но крещат: "Няма милост!" и непрестанно осъждат Бога. О, гордост на денница! Следователно с какво се отличава от демона егоистът и неразкаяният докрай човек - този, който не желае да изповяда Христа за Бог и Човек и да измоли Неговата милост и милосърдие?

Сега разбирате ли дълбокия смисъл на молитвата? Как тя разкрива хората, кой е близо до Христа, и кой е далече от Него?

Ние допускаме помислите да господстват над нас. Позволяваме на помислите да ни взимат в плен, а нали имаме всесветлото оръжие на молитвата, това оръжие, което се нарича пламък и огън. Молитвата е бич, който бичува всеки демоничен помисъл.

Но ние сме недостойни, и първо аз, да се занимаваме с молитва. Не защото не можем или нямаме призвание за молитва, а защото сме лениви и нерадиви и дяволът ни лъже, и ние изпълняваме послушание към него и не се занимаваме с молитвата както трябва. А ако се занимавахме с нея, не бихме допуснали да ни завладеят толкова страсти и немощи.

Ние виждаме, как са се осветили миряните, занимавайки се с молитва. Бащата на свети Григорий Палама бил в царския дворец и правителството на Андроник Палеолог, византийския император. Независимо от своите дела, грижи и суета, той не оставал непричастен към ползата от молитвата и преуспяването в нея. С това той показал, че човек, където и да е, където и да се намира и какъвто и живот да води, занимавайки се с тази чудотворна молитва, се удостоява с Божията благодат.

Виждаме, как свети Максим Капсокаливит ходел по пустинните и безлюдни места на Атон, за да отгледа молитвата. И когато отците го питали: "Отче, защо ходиш по пустинните места, избягваш хората и не се

приближаваш към тях?” - той отговарял: “Бродя по пустинните места, за да преумножа молитвата.” Опитът е показал, че без необходимата тишина молитвата не се удостоява с великите и богати дарове, които произлизат от нея.

И в света, и в тишината на планините можем да постигнем много благодарение на молитвата.

Ние, намирайки се в киновията<sup>8</sup>, трябва да държим молитвата и подвига на деятелната добродетел, изпълнявайки послушание, отсичайки своята воля, обичайки се един други, търпейки един други, изповядвайки помислите чисто, духовно слушайки своите началници, непрестанно извършвайки молитва по време на работа. И когато изпълним всичко това, тогава ще дойде Божията благодат, която ще съответства на нашето разположение и вяра, на нашата вяра и послушанието към старшите, на нашата деятелна добродетел.

И ние, намирайки се под един покрив, под едно пастирско ръководство, можем да достигнем задоволителна мяра на благодатта, защото Бог е нелицеприятен. Изпълняващите Неговите заповеди с чисто сърце, с чиста съвест Той възнаграждава, утешава и им дава надежда за спасение.

Не остава нищо друго, освен да принуждаваме себе си, непрестанно да се принуждаваме. Да се занимаваме преди всичко с молитва, както ни научи днешният урок. Непрестанно: *Господи Исусе Христе, помилуй ме*. Събуждайки се сутрин, да казваме молитвата. И да се трудим с Христовото име. Така ние с помощта на молитвата ще отсечем празнословието, многословието, осъждането, гнева и недоволството и всеки ще безмълвства сам в себе си.

Горко ни, ако се учим и не правим, не принуждаваме себе си, ако ни се подават средства, а ние бездействаме. Тогава какво ни остава да правим, освен да осъждаме себе си постоянно като недостойни, лениви и бедни? Поне чрез самоосъждането и смирението да придобием принуждаване към молитва, защото смирението и самоосъждането принасят Божията благодат. А благодатта отново придава усърдие и лекота на молитвата.

Както вече казахме в началото на словото, ние трябва непрестанно да благодарим на светите отци, да благоговеем пред тях, да ги обичаме и да ги прославяме, да просим техните молитви и застъпничество пред Бога, да ги умоляваме да изпратят и на нас малкия дар, малкото благословение на молитвата.

---

<sup>8</sup>Киновия (гр.) - общежителен манастир. Архимандрит Ефрем дълго време бил настоятел на атонския манастир “Филотей”, където преминал след смъртта на своя преподобен Старец.

---

# Слово за молитвата

Молитвата трябва да бъде неразделна спътница на монаха. В часа, който сме си определили за по-събрана и внимателна молитва, ние трябва по някакъв начин да се самопринуждаваме и да се страим да приковем ума си към сърдечното място, разбира се, избягвайки мечтанията.

Да вдишваме бавно и да затворим молитвата в думите: *Господи Исусе Христе, помилуй ме.*

Да поставим ума си за страж и надзирател, за да следи за произнасяните в молитвата думи, да се отнася внимателно към мечтанията и да не приема никакви образи.

Заедно с това да издигнем душата си с любовно разположение, за да укрепим молитвата, да ѝ придадем завършеност, добро чувство, за да принесе добър резултат. Този резултат може да бъде свобода на молитвата, духовна топлина, радост, сълзи и много други неща.

Но преди да започнем молитвата, полезно е две-три минути преди това да хвърлим поглед назад към своите грехове, към своите страсти, да помислим за своята греховност, за своето страстно състояние, за унизеното състояние на своята душа и за това, че не можем да направим нищо без Бога.

Човек може да си спомни и за Божия Съд или за мъките на другия свят. Чувството, което ще се роди от това в душата, ще подтикне човека да свърже молитвата с диханието.

Така протича подготовката на душата, та след няколко минути, когато започнем молитвата, нашата молитва да има духовен импулс и окраска.

Когато постъпваме така, нашият ум ще бъде по-събран, по-внимателен. Такова съзерцаване на своите грехове затваря ума вътре. След това на ума се дава молитва и той започва да се моли добре.

Когато човек привикне да се моли така, то след известно време, чиято продължителност зависи от старанието на човека, той преуспява в молитвата с помощта, разбира се, на Божията благодат. Защото аз вярвам, че молитвата изцяло зависи от Божията благодат.

Посредством различните начини на молитва човек става съработник на благодатта, която помага да помним името Божие. Доказателство за това се явява фактът, че човек може да обмисля всяка мисъл, а за помненето на името Божие трябва да полага огромни усилия.

Нещо подобно се случва например със земните цветя. Дивите цветя и бодили растат от само себе си, без никакво усилие от страна на човека. А градинските цветя, за които човек се грижи и полага много труд, ако Бог не помогне и не изпрати слънце с неговите чудотворни лъчи, те няма да пробият повърхността на земята, няма да израснат и да разцъфнат.

Същото е и в духовното дело. Човек с помощта на различни начини на молитва се стреми да достигне единение с Бога. Но ако Бог не изпрати Своето благословение, ако не съдейства, то всички тези начини и старанието, положено в молитвата, ще останат духовно безплодни.

Затова преди молитвата е необходимо съзерцание, духовно съзерцание на своята униженост, самоукоряване, памет за смъртта и много други неща, за да привлечем Божията помощ по време на молитва.

И ако дори по време на молитва човек приеме тщеславни помисли, молитвата се прекъсва, тоест Божията благодат начаса среща пречка и не действа.

Тогава човек негодува срещу тези помисли и мисли: "Молитвата току-що започна да действа и аз почувствах Божията благодат, но изведнъж се вмъкнаха помисли и благодатта отстъпи."

Често различните помисли се приближават отново и молитвата начаса се прекратява. Човек си задава въпроса: "Но аз не приех лошите помисли, тогава защо се оказах лишен от молитвата и от нейната благодат?"

И това, разбира се, е в рамките на Божия Промисъл, за да даде на човека да разбере следното: “Не мисли, че ти се лишаваш от благодатта на молитвата само тогава, когато приемаш гордите помисли. Но когато аз пожелаея, то и без горди помисли те лишавам от убеждението, че ти със своята подготовка и старание можеш да постигнеш действена молитва.”

От собствен опит съм почувствал, че молитвата е дело на благодатта и съм разбрал това толкова дълбоко, че никой не е в състояние да ме убеди в обратното. Ние имаме пред вид, разбира се, действителната молитва, молитвата с чувство на благодат, защото молитва се нарича и всяка друга молитва и без чувство на благодат.

И така, човек понякога е полезно да се лишава от молитвата, за да научи добре този урок по смирение.

След много години, след многобройни загуби на молитвата заради помислите човек естествено се научава на това, че молитвата е постижима само с Божия помощ.

Ава Исаак Сириин казва: “Ти получаваш Божията благодат не тогава, когато се подготвиш с помощта на всевъзможни средства и начини на молитва, но когато Бог пожелае това. Става така, че ти я получаваш тогава, когато не си се подготвил, случва се и така, че дори и да си се подготвил, нямаш молитва и не я намиращ.”

Това е велика истина. Нерядко и аз, предприемайки всички мерки, за да придобия нощна молитва, често не я намирах. Ставах в свое време, в тишина, правех всичко по реда му и с внимание, но изобщо не бивах чул. С часове се борех и все пак не придобивах молитва.

След това след тази дълга внимателна молитва аз преминавах към някакво друго дело и намирах велика Божия благодат. Мислех си: “Толкова труд, толкова старания, толкова внимание - и никакъв резултат. И изведнъж такава благодат?” Бог ми даваше да разбира, че не трябва да оставям своите старания, но трябва да не вярвам в тях, да не вярвам, че с тяхна помощ е възможно да придобия молитва.

Във властта и силата на Бога е и без старания от страна на човека да даде чувство на молитва.

Във всеки случай от своя страна молещият се трябва да взема всички мерки, които са необходими, за да придобие молитва, и в същото време не бива да вярва, че тези мерки задължително ще му я принесат. Напротив, той трябва да вярва, че ако Бог пожелае, ще даде молитва. Иначе той няма да постигне нищо.

Земеделецът сее. Той добросъвестно обработва полето, внимава плугът да влиза дълбоко, преобръща земята. Едва след това сее. После очаква дъжд, очаква хубаво време. Ако съвпадне хубавото време с дъжда и с необходимите климатични условия, семената ще поникнат, ще пораснат и ще принесат плод. В противен случай няма да излезе нищо. А дори и нещо да израсне, то ще бъде толкова нищожно, че земеделецът ще събере по-малко, отколкото е посял.

Земеделецът също се надява на Бога и казва: “Ако Бог пожелае, ще събере добра реколта.” А по време на суша бедният земеделец се моли и иска да правят молебни, защото вярва, че ако Бог пожелае, ще изпрати дъжд и слънце - с една дума това, което е необходимо, и трудът му ще принесе плод. Иначе казано, независимо от всички взети мерки, той няма да събере добра реколта.

Така става и в духовния живот. Каквото и да предприема човек, той ще получи плод само ако Бог пожелае това.

Затова е необходимо всички духовни стремежи да бъдат предшествани от смирение.

Човек стига до убеждението, че без Бога не е възможно да се направи нищо. Той вярва в това и казва: “Подписвам се с кръвта си под това, че не мога да извърша нищо добро.” И още преди да е свършил с подписването, веднага вижда тщеславни помисли и казва: “Нали току-що се подписах под това, че съм нищо, как така ме порази тщеславният помисъл?”

От този пример се вижда, че и смирението на човека трябва да го даде Бог. Независимо от целия ни труд, който предприемаме, за да познаем своята нищожност, и чувството за нищожност трябва да ни даде Бог.

Но тогава какво трябва да прави човек, ако нещата стоят така? Нима не трябва да върши никакви добри дела, не трябва да полага никакви усилия, а само да чака, кога Бог ще му дари смирение и благодат? Не. Човек трябва да прави това, което се изисква от него, всяка добродетел, и да очаква с велико смирение и чувство, че ако Бог пожелае, то добродетелта ще получи плът и кости и ще принесе плод. Иначе ще остане само гол труд.

Връщайки се към разговора за молитвата, повтарям, че ние трябва да прилагаме всички свои средства: в свое време да се затваряме в килията, да мислим за това, което има отношение към молитвата например: за своите грехове, за това, че времето минава, а ние не вършим нищо, за смъртта, която ни очаква, и за Съда.

След такова кратко напомняне веднага идва разположение за молитва. Помествама ума в сърцето и вдишваме рядко, произнасяйки молитвичката: *Господи Исусе Христе, помилуй ме*. И ако почувстваме умора, сън, то трябва да проявим настойчивост. Ние, разбира се, не постигаме нищо, но вътре в нас незабележимо се ражда нещо добро. Следващия път, когато седнем за молитва<sup>1</sup>, ще се почувстваме по-добре, а по-следващия - още по-добре. Така ние постепенно ще започнем да намираме нещо в молитвата и с времето ще намираме все повече и повече. Разбира се, на това старание задължително ще пречи дяволът. Той ще отвлича ума ни ту към едно, ту към друго, ще ни донася различни мечтания. Нашите усилия трябва да бъдат съсредоточени в изключването на всичко това и във внимаването в молитвата.

Това не е малко нещо, а изглежда просто: наклони глава, събери ума си и внимавай в молитвата. Но на дело това е извънмерно трудно, защото лукавият не желае тази молитва.

Умната молитва се явява непримирим враг на сатаната! Следователно не е толкова лесно дяволът да позволи тя да го изгаря и опалва, да ѝ позволи да въдворява Христа в сърцето ни, а него да изгонва навън от околностите на сърцето.

Молитвата, както казахме, има за цел да въведе Христа в сърцето ни, което е свършено неприемливо за сатаната.

Тази проста и немногословна молитва е толкова силна, че човешкият ум не е в състояние да разбере това. Затова сатаната така воюва с нея, така жестоко се бори, донася ни разсейване, безпокойство, печал, потиснатост с една-единствена цел - да отклони човека от молитвата.

*В молитвата бъдете постоянни* (Рим. 12:12). Молитвата изисква търпение, упоритост и дълготърпение.

Няма да говорим, че ние не можем да направим нищо, защото не можем иначе да постигнем тази молитва, която е толкова велика по своите размери, че вмества небесното! Ще се постарая да обясним величието на молитвата.

Когато тя действа, умът става толкова чист, толкова светъл, толкова динамичен, получава такива крила, че се издига много високо и среща Бога с цялата Му благодат! Тогава умът става толкова възприемчив за духовни съзерцания, че казва: "Кое ли съзерцание да избира?"

Обратно, когато умът не е просветен от молитвата, той е твърде инертен. Той не е в състояние плодотворно да се придвижва в съзерцанието.

Когато човек полага усилия и не придобива молитва, тогава идва лукавият и му казва: "Ето, ти толкова се стараеше и не придоби нищо. Прекрати тази молитва." Но опитът на своя език ни казва, че са необходими търпение и настойчивост, защото сърцето не лесно се отваря към молитвата. Необходими са много удари и голямо усърдие в молитвата.

Какво става със зърното? То покълва, постепенно се издига нагоре, пробива повърхността на земята и се явява в светлината на този свят. След това то расте, израства, цъфти и принася плод.

---

<sup>1</sup>При занимаването с умната молитва се използва ниско столче или ниска скамейка.

Същото става и с молитвата. Тя постепенно ще разбие коравостта на сърцето, ще излезе на неговата повърхност, ще се яви в светлината на духовния свят и тогава ще започне да расте, да израства, да цъфти и да принася плод.

Ако човек преди се е чувствал немошен да задържи смирението и лесно е губел молитвата, то след много години на извършване на духовната молитва благият Бог ще удостои човека и той ще види как смирението се укрепява и става негово естествено духовно състояние, вследствие на което се укрепява и молитвата.

Малкото дете, когато започне да ходи, няма сили. Коленете му са слаби, то често пада и се удря. Но когато порасне, глезените му укрепват, то ходи лесно и вече не пада. Така става и с молитвата.

И така, всички трудове по Бога трябва да се извършват, защото те разполагат Бога да изпрати Своята благодат. Униинето и отчаянието нанасят вреда на духовния подвиг. Отчаяние не бива да има. Във всяка духовна област то винаги е от дявола и никога не е от Бога. И когато отчаянието се приближи към нас, да мислим, че то е от дявола.

Дяволът е агресивен по отношение на всяка молитва, особено към тази. Всички молитви човек извършва леко и в съкровено на душата. Но когато започне тази молитва, тогава всички демони се събират наоколо.

Благодарение на противоборството и съпротивата на сатаната става явно колко добра, колко духовна и плодотворна е тя. Ние още не сме разбрали какво можем да придобием и каква полза можем да получим от тази молитва, затова и нямаме вкус към молитвата, не притежаваме търпение за нея.

И така, нека се подвизаваме, нека се потрудим в молитвата, докато Бог не изпрати Своята благодат. И тогава, идвайки, тя ще ни открие всичко.

---

# Слово за извършването на умната молитва

## 1

Когато бяхме в пустинята, нашето бдение започваше със залеза на слънцето и продължаваше до утринните часове.

Нашият блажен старец Иосиф, преподавайки ни задълженията на монашеското житие, настояваше на вършенето на умната молитва. Както неговият живот беше постоянно самопринуждаване към молитва, така и по отношение на нас той настояваше да принуждаваме себе си, колкото можем, за да утвърдим в дълбочината на ума и сърцето името Господне, което се явява крайъгълен камък на целия духовен строеж.

След сън, казваше ни Старецът, човешкият ум е свеж и чист. Точно тогава трябва да му дадем като първа духовна храна името на Господа и Бога и наш Спасител Исус Христос.

Но дяволът, знаейки за това, от момента на събуждането ни бърза като мълния да посее своите плевели на лукавите помисли, та воденичният камък на паметта да започне да ги мели и звукът от въртенето му да бъде като дяволска молитва.

Мястото, където изсипват пшеницата, ечемика, царевицата и всичко това, което трябва да смелят, мелничарите на своя език наричат “пттос” (желание). Широкият горе пттос долу става толкова тесен, че върху воденичните камъни в определен ритъм падат само по няколко зърна.

И така, всичко, попадащо в пттоса, ще премине през камъните и ще се смели. Но влязлото в сърцето, където се намират всички човешки желания (пттоси), съвсем не е задължително да се издига и да преминава през воденичните камъни на ума. *От сърцето* - казва Господ - *излизат зли помисли* (Мат. 15:19), надигат се, преминават една по една и се смилат от ума. Колкото по-нечисто и приземено е сърцето, толкова по-срамни и низки са помислите.

За да не се издигне към ума цялата мътилка на помислите, а също и да се очисти сърцето, както желае нашият Творец, с помощта на умната молитва ние спускаме ума си в сърдечното небе и преобразяваме това място, където посредством страстите се е извършвало поклонение на сатаната, в свят храм на Бога, в обител на Света Троица.

На думи схемата, начертана от нас, е проста, но за изпълнението ѝ на дело се изисква привличането на всички сили на човека и безмерното съдействие на Божията благодат. Тъй като Бог винаги жертва Себе Си и Сам ни моли: *Сине Мой! дай Ми сърцето си* (ср. Притч. 23:26), то и ние трябва послушно да жертваме себе си заради подвижническите правила на нашите свети отци.

Затова нека се отнасяме внимателно към първите помисли след съня. И добрите, и лошите сънища и мечтания - всичко това, което оставя след себе си нощният отдых, веднага да унищожим. Веднага да се заемем с Христовото име - диханието на нашата душа.

След това, като поосвежим лицето си с вода, за да се разсъним напълно, за поддържане на тонуса изпиваме чашка кафе или нещо друго - нали нашето бдение започва много преди полунощ - прочитаме Трисвятое, Символа на вярата, Достойно ест и сядаме на своето място за молитва, държейки в ръка оръжието против дявола - броеницата.

Старецът казваше: “Седнал ли си на своята скамейка? Не започвай молитвата както дойде, но първо събери ума си и помисли малко за смъртта и за това, което ще последва след нея.”



Помисли си, че това е последната нощ в твоя живот. Всички предишни нощи и дни са преминали и са те довели до тази граница на твоя живот. Но за нощта, която е пред теб, ти не си уверен: ще те предаде ли тя на настъпващия ден или на приближаващата смърт? Колко хора ще умрат в тази нощ! Откъде знаеш, дали няма да бъдеш сред тях?

Помисли си, че когато ще си тръгнеш, то ще дойдат да търсят душата ти или Ангели, или демони - според твоите дела. Демоните, горчиво осъждайки душата, в часа на смъртта ще ти припомнят всички дела от твоя живот и ще те подтикват към отчаяние. Ангелите ще противопоставят на това извършеното по Бога. И от този предварителен съд ще зависи шествието на душата. След това предстоят въздушните митарства, после - престолът на Съдията и след него - решението.

И ако резултатът от всичко това бъде мъка, какво ще правиш, окаяна душо? Какво ли не би дала в този час, за да се спасиш? Ела на себе си, както блудния син, който се покаял и измолил милост от всемилостивия Бог. Това, което би правила тогава, направи го сега. Ти си съгрешил? Покай се. Сега е благоприятно време.

Ако човек без образи и фантазии макар и за кратко побеседва с тези мисли, ще се умили, сърцето му ще се смекчи подобно на восък и умът ще престане да се разсейва. Паметта за смъртта има това предимство, че побеждава житейската лъжа и поражда в сърцето печал по Бога. В тази атмосфера на умиление можеш да започнеш немногословна и непрестанна умна молитва.

Когато умът ти е събран, когато духът ти е станал съкрушен и смирен, тогава приклони главата си и насочи вниманието си към сърдечното място. И сърцето също е съкрушено и смирено. То чака кога ще слезе умът, та заедно с него да принесе молба към Многомилостивия с надежда, че Той няма да го презре.

Процесът на дишане на тялото започва с вдишването през ноздрите. Там прикови диханието си с молитвата. Вдишвайки, произнасяй молитвата веднъж, превеждайки я до самото сърце, и издишвайки, повтаряй молитвата още веднъж. Там, в сърдечното място, където молитвата се спира, там утвърди и ума си и без разсейване посредством вдишване и издишване наблюдавай съпътстващата вдишването и издишването молитва: *Господи Иисусе Христе, помилуй ме.*

Мобилизирай цялото си любовно разположение и без мечтания и образи съкровено споменавай името на Господа Иисуса.

Отстрани всяка мисъл, дори и най-красивата, най-чистата и спасителната. Това е изкушение от лукавия от дясно, за да спре молитвата. Презри всички лукави помисли, колкото и срамни, скверни и кощунствени да са те. Те не са твои, не се вълнувай, няма да отговаряш за тях. Бог знае откъде идват те. Само не се лени, не се бой, не се увличай и не се съчетавай с тях.

И ако малко се разсееш още щом разбереш, че си се отдалечил от мястото и начина на молитва, върни се обратно. И ако пак се увлечеш, пак се върни. Колкото пъти се разсееш, толкова пъти се връщай. Бог ще види твоя труд и желание и ще поукрепи ума ти.

Тъй като умът има навика да блуждае, както и да остава там, където боли, то съдържай своето дихание. Не издишвай веднага. Това ще предизвика малка безобидна болка в сърцето, където желаем да утвърдим своя ум. Тази малка болка подобно на магнит ще привлече и задържа около себе си ума, за да му служи подобно на слугиня.

И наистина сладкото име на Господа, призовавано преди всяко име с болка и съкрушение, с времето постепенно ще предизвика *изменение от десницата на Всевишния*<sup>1</sup> на това място, на което преди е обитавал грехът.

Въртенето на молитвата в сърдечното място толкова разширява границите на сърцето, че то става сърдечно небе, способно да вмести Невместимия.

---

<sup>1</sup>Ср. Пс. 76:11.

За сърдечния престол ще се води война и упорита борба. В началото дяволът ще действа посредством своите страсти и зловонни изпарения, тоест различните помисли, противящи се на молитвата. И колкото повече с помощта на пост, бдение, молитва и други аскетически упражнения му изтръгваш почвата изпод краката, толкова повече той ще неистовства, толкова повече ще се опитва по Божие допущение да прояви своята злоба и вероломство посредством различни въздействия, изкушения и скърби. Но границите на неговото влияние винаги ще очертава нежната грижа на Небесния Отец в съответствие с възможността на човека да отблъсква атаките на противника.

Преди изкушението Подвигоположникът Христос винаги съкровено дава на подвизаващия се благодат, та с помощта на тази благодат да бъде съкрушена яростта на дявола и той да се върне победен и посрамен. Търпейки скърби, ние трябва да принесем на Господа толкова радости, колкото скърби сме Му принесли, съблазнявайки се от греха. Тогава дяволът се е радвал и Бог е скърбял, а сега е ред да се радва Бог и да скърби и да се разкъсва от злоба дяволът.

## 2

“Но това не е работа за един или два дни. За нея се изисква много време - отбелязва божественият Златоуст - необходим е голям подвиг и много време, за да бъде прогонен дяволът и да се всели Христос... Но поучете се от Господа, нашия Бог, и се надявайте на Него, докато ни помилва. И не искайте нищо друго от Господа на славата, освен милост. Просейки милост, просете я със смирено и милостиво сърце. И викайте от сутрин до вечер, и ако е възможно, и цяла нощ: *Господи Исусе Христе, помилуй ме.* И принуждавайте ума си дори до смърт към това дело.”

Подобни съвети дават всички свети отци, всеки своеобразно и със свои думи, но имайки зад гърба си опита на войните и победите над дявола, когото дразни и буквално обезсилва непрестанната умна молитва.

“Братя, винаги дишайте с Христа” - подтиква ни учителят на пустинята Антоний Велики.

“Винаги помни Бога и умът ти ще стане небе” - казва преподобният Нил Премъдри.

Колкото по-усърдно се моли човек, толкова повече се очиства сърцето и се просвещава умът, толкова по-добро става разположението, толкова повече радост донася Царството Божие на човека, който е създаден по образ Божий и заради когото Богочовекът Исус е покрил цялото небе и цялата земя със Своята добродетел, страдание и Възкресение.

Още тук вкусва благата на Небесното Царство този, който изсуши своя вкус, отдалечи чувствата си от красотите на света и възстане мъжествено, дори до смърт, против нападките на светоправника. Тишина на помислите, мир на сърцето, сладко течащи сълзи, пленяване на ума, познаване на тайните, преизобилна любов, съзерцаване на Бога, съвършенство, “доколкото е възможно за човешкото естество” - всичко това се постига чрез системен, постоянен, упорит, неотстъпен подвиг и посредством умната молитва.

Но преди тази непрестанна умна беседа да бъде чута, от страна на молещия се е необходимо изпълнение на монашеските и на християнските условия за духовен живот.

От монаха послушник се изисква непоколебимо послушание към стареца, който е видимият образ на живота на Спасителя Христос. А от всички християни се изисква привеждане на своя живот в съответствие с указанията на духовниците и послушание към каноните на Едната Света Православна Църква, за да не блуждае никой по пътя на своите похоти и желания, от което ни предпазва Свещеното Писание.

В Патерика се привежда едно много съдържателно и просто изказване на авва Мина: “Послушание за послушание: който слуша Бога, и Бог го слуша.” И авва Исаия уточнява: “Невъзможно е Бог да не послуша човека, който слуша Бога. Бог не е далече от човека, но нашите желания не Му позволяват да ни чуе.”

Нашата молитва не може да бъде чута заради нашите желания.

Ако нощем се молиш, а денем водиш невнимателен живот, то е същото, като да строиш и едновременно с това да разрушаваш.

Ако си невнимателен в малките неща, при всички случаи ще бъде допуснато да паднеш в големи изкушения. Внимавай над себе си.

Невъзможно е Бог винаги да изпраща Своята благодат на това сърце, което не поставя предел на своите пожелания, и на този ум, който не прекратява своето безцелно блуждаене. Бог в началото дава Своята благодат, за да ни помогне, да ни възстанови, да услади чувствата на душата ни и да ни привлече към Себе Си. Но ако не се трудим и ние самите, то благодатта няма да действа. Апетитът се възбужда по време на яденето, а молитвата се ражда в процеса на молитвата.

Ти се намиращ на работа, на своето послушание? Спомни си светите отци, които, работейки, са си казвали:

*Тяло, труди се, за да се храниш.*

*Душо, бодърствай, за да се спасиш.*

Умът ти се разсейва?! Произнасяй молитвата шепнешком и не се отдавай на празнословие, иначе, освен на самия себе си, ще причиниш вреда и на другите.

Авва Филимон казва: “Много свети отци, и съзерцавайки Ангели, са пазели себе си. Пазели са себе си с мълчание, не влизайки в разговор с никого.”

Вместо да си губиш времето, казвай молитва. И когато дойдат при теб леност и нерадение, бой се от заплахите на Господа към лукавия и ленив раб.

Ако допуснеш денят да те предава на нощта нерадив, и нощта да те предава на деня още по-нерадив, то скоро ще стигнеш до пълно нерадение.

Нима ще се хвалиш със своето нерадение, когато другите ще получават венци за своите трудове?

Потруди се малко, брате, в молитвата и трезвението, и ще видиш, как радостта ще започне да блика в сърцето ти и светлина ще изгрее на твърдата на твоя ум. Това не е тази радост, която преминава, преди да ѝ се нарадваш. Това е сладостта на Ангелите, това е невечерната светлина на другия свят, която Христос - Светлината на света, идваща чрез молитвата, - ти дарява преди твоето отшествие от този свят. Може би това не е ставало с нашите отци? Може би то няма да стане с нас? Това ще стане, ако не му попречат нашето маловерие и леност.

И моят Старец казваше: “Потруди се малко, за да направиш Бога длъжник, та в свое време Той да ти изпрати много повече от това, което си заслужил и просиш.”

Но не забравяй и думите на свети Исаак Сирин: “В началото дяволът се стреми да обезсили непрестанната молитва на сърцето, а след това убеждава монаха да презре определените за молитва време и правило, което се състои от поклони и коленопреклонения.”

Затова не слушай шепота на нерадението и ако искаш Бог да покрие твоите грешки, то и ти покрий грешките на твоя брат и го потърпи в деня на неговото изкушение и болка.

Не спори и не скривай помислите си от своя духовен отец, иначе напразно ще се трудиш цял живот, и молитвата ти ще остане безплодна.

Ако не се очистиш благодарение на откровена изповед, как ще пристъпиш към причастяване с Пречистите и Животворящи Христови Тайни? Нима не си слушал, че за достойно причастяващите се те стават живот, а за недостойно причастяващите се - смърт?

Не казвай: “Както постъпват другите, така ще правя и аз”, защото това са безумни думи, а нали Съдията не е безумен.

Слово за извършването  
на умната молитва

---

Всеки помисъл, носещ отчаяние и печал, е от дявола. Отхвърляй го веднага, иначе той ще прекъсне нишката на твоята молитва. Всеки помисъл, порождащ умерена печал, примесена с радост и сълзи, е от Бога. Божията благодат никога не довежда човека до отчаяние, но го води само към покаяние.

---

# Друго слово за молитвата

*Господи Иисусе Христе, помилуй ме.*

Човешкото сърце е център на свръхестествени, естествени и противоестествени движения. Всичко започва в сърцето. Ако сърцето на човека се очисти, той ще види Бога.

Но как ще видим Бога? Може би Бог е антропоморфичен? Има човешки образ? Не! Бог е невидим, Той е Дух, но Той може да се възцари в човешкото сърце, когато то стане съсъд, способен да Го приеме.

За да стане сърцето такъв съсъд, то трябва да се очисти от нечистите помисли. Но за своето очистване сърцето трябва да вкуси лекарства. Такова лекарство е молитвата.

Където идва царят, оттам биват изгонени враговете. Когато в сърцето влезе Христос, Неговото свято име, тогава оттам ще избягат върволици от демони.

Когато на престола на сърцето наистина седне Христос, тогава всичко ще Му се подчини. Така и царят, когато овладее държавата и седне на престола, тогава ще подчини на себе си всички бунтовници и техните войници. Тоест, ще прогони враговете, ще умири държавата от вътрешните вълнения, и тогава ще настъпи мир. Царят сяда на престола и вижда, че всички му се подчиняват и му плащат данък. Тогава той се радва и ликува, виждайки, че борбата и трудът му са покорили всички, донесли са мир и успех.

Същото става и в държавата на нашето сърце. Там има и врагове, и въстания, и помисли, и страсти, и немощи, и бури, и смущения. Всичко това е в сърцето на човека.

За да се умири държавата на сърцето и да стане послушна, там трябва да дойде Христос Царят със Своята войска, за да завземе властта, да изгони врага дявол, да умири всяко смущение на страстите и немощите и да се възцари подобно на всемогъщ император. Тогава това състояние според израза на отците се нарича сърдечно безмълвие тоест, когато царува непрестанната молитва, която очиства и умиротворява сърцето.

Има много начини на молитва. Съществува, разбира се, устният начин, тоест произнасянето на молитвата с уста. Това е начинът, който трябва да използваме в началото, започвайки да се занимаваме с молитва, за да постигнем нашата крайна цел.

Умът на човека е вечноподвижен, винаги се намира в движение. И тъй като той се движи не по естеството и не по предназначение, а обратно на своето предназначение, то бяга по целия свят и се успокоява в различни наслаждения.

Понякога се движи към плътското и се наслаждава, понякога - към други страсти, а понякога просто се рее насам-натам. Където и да отиде, на каквото и да се спре, той навсякъде се наслаждава на нещо.

Човек, който желае да постигне непрестанна молитва (вж. 1 Сол. 5:17), трябва да събере своя разсеян ум, този скитник, скитащ се по улиците, за да се изправи и да стане стопанин.

Но за да го съберем, трябва да му принесем някаква сладост, защото, както казахме, на него му харесва да се скита ту тук, ту там. Ние трябва да го привлечем с нещо сладко. Затова в началото трябва да произнасяме молитвата с уста.

Новоначалният, който се учи на молитва, трябва да започне с уста да произнася *Господи Иисусе Христе, помилуй ме* и да се стреми да отвлича ума си от светското. Гласът, който ще излиза, звукът на гласа ще привлича ума, за да внимава в молитвата. Тогава умът постепенно ще привикне да се събира и да не се разсейва.

Разбира се, и старанието, и вниманието, и желанието, и преследваната от нас цел на постигането на непрестанна молитва ни помагат да се съсредоточим.

При такова произнасяне на молитвата с времето идва някакво удовлетворение, някаква радост, нещо духовно, нещо, което преди не го е имало в нас. Това постепенно привлича ума.

Когато устната молитва преуспява и привлича ума навътре, тогава дава на ума свобода да произнася молитвата сам без участието на устните, придобива се някакъв плод. След това - кога чрез устата, кога чрез ума молитвата постепенно ще започне да господства в душата.

Умът, беседвайки в молитва, започва да влиза в сърцето. И където и да се намира човек, той ще вижда как сърцето му произнася молитвата.

Защо сме дошли тук? Нима не за да намерим Бога, да намерим Неговата благодат, мир, свобода от страстите? Ето, всичко това ще дойде благодарение на тази молитва. Молитвата ще породи вътре топлина, пламък. Когато молитвата породи топлина, топлината ще принесе още по-силна молитва и така нататък. И тогава, когато стане това, ще видите как се изгарят немощите, изгарят се помислите, постепенно се изгарят страстите. Това завършва с чистота на сърцето, когато дойдат Отец, Син и Свети Дух и сътворят обител, жилище в сърцето.

Светите отци казват, че умът лесно се замърсява и лесно се очиства. Сърцето трудно се замърсява и трудно се очиства. Умът, щом се натъкне на нещо лошо, веднага се осквернява. Но сърцето не веднага става съпричастно на сквернотата. Когато благодарение на сърцето настъпи духовно състояние, но след това то се изгуби и умът започне да се осквернява с различни предмети, то сърцето не се изменя лесно, защото преди това се е изменило от благодатта, и с труд, крачка след крачка, преуспява в злото.

Затова, за да преобразим сърцето от плътско, страстно и егоистично в безстрастно, е необходима молитва. Когато се очисти центърът, тогава ще се очисти и всичко наоколо. Молитвата ще прогони отчаянието, униинието, нерадението, леността и ще донесе ново разположение, нова жажда за нови подвизи.

Когато почувстваме това, тогава ще разберем плода на молитвата, нейната цел. Тогава ще познаем, че Царството Небесно е вътре в сърцето ни: *Царството Божие вътре във вас е* (Лук. 17:21).

Там, в сърцето, с помощта на лопатата на молитвата, вдишвайки и издишвайки, и стараяйки се с внимание да задържаме ума в сърцето, ще намерим скрития бисер. Какъв е този бисер? Това е благодатта на Светия Дух, която сме получили в кръщението. Ако сме се предали на страсти, то благодатта е погребана.

Старецът Иосиф с часове извършваше сърдечната молитва. Когато се изморяваше, отпочиваше в съзерцания и след това отново - сърдечна молитва. До 7-8 часа подред извършваше молитва.

Човек постепенно се усъвършенства в молитвената беседа. Сърцето непрестанно се очиства и след това придобива безмълвие.

Светите отци, занимавайки се с молитва в продължение на много години, достигнали високи състояния. Те идвали в съзерцания, в изстъпления, излизали от самите себе си, били пленявани в съзерцания, както апостол Павел: *с тяло ли, без тяло ли, не зная* (ср. 2 Кор. 12:2). Същото ставало и с много други светии.

Свети Максим Капсокалит, когато бил попитан от свети Григорий Синаит за молитвата, казал: "Прости ми, отче, аз съм прелъстен." "Сега не трябва да говорим за това - казал му свети Григорий, - разкажи ми заради Господа за своята добродетел. Каж ми, моля те, държиш ли умната молитва?" Тогава свети Максим разказал, как в продължение на много време се молел на Божията Майка, да му даде благодатта на умната молитва. Веднъж от иконата на Божията Майка излязла топлина и влязла в сърцето му. И сърцето му започнало да произнася молитвата отвътре. След това, принуден от свети Григорий, той му казал, че плод на умната молитва била голямата любов към Бога и пленяването на ума в съзерцания. Това става по действие на Светия Дух и понякога го отвежда в невеществения въздух на Божествената светлина или го привежда към Божествена беседа, или към някакво друго неизказано съзерцание.

Всичко идва от умната молитва.

Преуспявайки в молитвата, ние намираме облекчение от страстите. С времето скритите помисли ще изчезнат и нашето сърце ще стане незлобивото сърце на дете.

Но в началото, както казахме, ще бъде трудно, докато “нещата не се наредят.” Това е като в някакъв ръчен механизъм, където е необходимо усилие. Ако този механизъм стане автоматичен, ефективността ще се повиши много пъти и работата няма да изисква никакви усилия. Така и молитвата, когато с времето стане наше достояние, тогава ще се извършва без труд и ще принесе много плод.

Занимавайки се с молитва, да се пазим от дързостта и гордостта, защото това е много голяма пречка за нея. Затова е необходимо много самоукорение, постоянно осъждане на самите себе си.

Когато отидем в сладкарницата, виждаме пасти, шоколадчета, сладкиши. Така и в духовната сладкарница можем да намерим много различни неща. Да извършваме молитвата, а там - каквото Бог изпрати. Ние ще вършим всичко необходимо, за Бога е важна самата молитва. Колкото по-смирени сме, толкова по-голяма е благодаратта по време на молитва.

Повтарям, че трябва да бъдем внимателни и да не мислим за нищо по време на молитва. Тук е епицентърът на молитвата.

Свети Григорий Палама казва: “Когато молитвата се произнася чрез вдишването и издишването, то с времето от ноздрите излиза духовно благоухание.” И това наистина е така. Чрез молитвата се създава благоуханен въздух, който не е нищо друго, освен плод на молитвата, който съзрява благодарение на Христовото име. Какво само не върши името Христово! То освещава Честните Дарове. С Христовото име идва Светият Дух. С Христовото име светиите възкресяват мъртви. За Христовото име всичко е възможно.

Един свят отец казал, че когато душата, имаща тази молитва, излезе от тялото, то как е възможно около нея да застанат демоните? Тази душа ще бъде като облечена в бронята на молитвата и демоните няма да могат да пристъпят към нея. Толкова велика е ползата от тази молитва.

Мисля, че вече съм ви разказвал за един поклонник, който бил посветен в умната молитва. От многото четене, самоотричане и свобода от грижи, които имал като човек, несвързан със семейство, работа и много други неща, той непрестанно произнасял молитвата и чувствал огромна любов към Христа. Наистина в душата му имало Божествена любов. Той страстно желаел да отиде на Светия Гроб. Мислел, че там ще се наслади с любовта на възлюбения Христос. И така, той тръгнал за Иерусалим към Христовия Гроб и влязъл в Кувуклията, за да му се поклони. Той почувствал много силна духовна любов. Мислел, че тук е погребан Този, на Когото той се покланя, тоест Иисус Христос, тук е Неговият празен Гроб и други подобни неща. И по време на поклонението на Светия Гроб той предал духа си! Хората, като видели това, казали: “Хайде да видим какво е криел в сърцето си този човек!” Направили аутопсия, разрязали сърцето му и се вцепенили - в сърцето му били написани думите: “Иисусе, сладка моя любов...”

Виждате ли, колко богат го направила молитвата? Как го обогатила с Божествена любов? А сега помислете, къде се намира той, сподобил се с такава смърт? Разбира се, Ангелите са взели душата му и увенчана и светоносна, са я привели към Христовия престол.

Ангелът, научил свети Пахомий, казал: “Много образовани хора са оставили и своето учение, и своите научни занимания, и са се заели с молитва.” Само с помощта на умната молитва човек достига безстрастие. Нито с четене, нито по някакъв друг начин е възможно да достигнем безстрастие.

Молещият се по този начин ще намрази и празнословието, и дързостта, и много други неща, за да не загуби това състояние, което е придобил в молитвата.

Моля се Бог да ви дари молитвено чувство и когато дойде благодаратта, тогава ще познаете всичко това на дело и ще разберете за какво ви говоря.

---

# Глави

## за умната молитва

### 1

Молитвата е най-главната и мощна сила, която възражда молеция се и му дарява телесно и духовно здраве.

### 2

Молитвата - това са очи и крила на душата ни. Тя ни дава дръзновение и сила да видим Бога.

### 3

И така, моли се, брате, с уста, докато не те просвети Божествената благодат, за да се молиш със сърце. Тогава вътре в теб по чудесен начин ще се извърши празник и тържество, и ти вече няма да се молиш с уста, но с внимание, което действа в сърцето.

### 4

Ако наистина желаеш да прогониш всяка нехристиянска мисъл и да очистиш ума си, ще постигнеш това само чрез молитвата, тъй като тя привежда в ред помислите ни, които нищо не е в състояние да подреди.

### 5

Внимавай: ако си ленив и невнимателен в молитвата, то няма да достигнеш преуспяване нито във верността към Господа, нито в придобиването на мир в помислите и спасение.

### 6

Името на Иисуса Христа, което призоваваме в молитва, съдържа в себе си самостоятелна и самодействаща сила. Не се вълнувай заради несъвършенството и сухостта на твоята молитва, но очаквай с търпение плода на честото призоваване на Божественото име.

### 7

Нашите нравствени сили, когато се ръководят от молитвата, стават по-силни от всички изкушения и ги побеждават.

### 8

Честотата на молитвата се превръща в навик за молитва, която не закъснява да стане втора природа и често привежда ума и сърцето във висше духовно състояние. Честотата в молитвата е единственият начин за достигане на висотата на истинската и чиста молитва. Честотата се явява най-добрият начин на подготовка за молитва и най-безопасният път на достигане до края на молитвата и спасението.



## 9

Всеки от нас може да придобие вътрешната молитва - средство за общение с Господа. Тя се дарява безплатно, необходимо е само старание, за да се потопим в дълбината на мълчанието и в сърдечната дълбина, както и грижа за колкото е възможно по-честото призоваване на името на пресладкия Иисус Христос, което изпълва човека с радост. Потопяването в самите себе си и изследването на нашия вътрешен свят ни дават възможност да познаем каква е тази тайна - човек да почувства радостта от самопознанието и да пролее горчиви сълзи на покаяние за своето падение и за немоцта на нашата воля.

## 10

Цялата ти душа да се прилепи с любов към мислите, които са заложи в молитвата, така че умът, съкровено слово<sup>1</sup> и твоята воля, тези три съставни части на душата, да станат едно, и едното три, защото така човек, бидейки образ на Светата Троица, идва в общение и се съединява със своя Първообраз, както е казал великият деятел и учител на умната молитва, божественият Григорий Палама Солунски: "Когато едното на ума стане троично, оставайки едно, тогава се съединява с богоначалната триединна Единица, изключвайки входа на всяка прелест и издигайки се над плътта, света и светоуправника."

## 11

Целта на молитвата се състои в това да съедини Бога и човека, за да приведе Христа в човешкото сърце.

## 12

Където е действието на молитвата, там е Христос с Отца и Светия Дух, единосъщната и неразделна Света Троица.

## 13

Където е Христос - Светлината на света, там е вечната светлина на другия свят, там са мирът и радостта, там са Ангелите и светиите, там е веселието на Царството.

## 14

Блажени са тези, които са се облекли в Светлината на света - Христа - в настоящия живот, защото те вече са се облекли в одеждата на нетлението.

## 15

И така, целта на умната молитва е да приведе Христа в сърцето на човека, изгонвайки оттам дявола и разрушавайки цялото му дело, което той е извършил благодарение на греха. Защото *затова се и яви Син Божий, за да разруши делата на дявола* (1 Иоан. 3:8), както казва възлюбеният ученик. И само затова дяволът знае неизразимата сила на тези пет думи и с дива ярост се опълчва и воюва против тази молитва.

## 16

Безброй пъти демоните чрез устата на бесноватите са изповядвали, че действието на молитвата ги изгаря.

---

<sup>1</sup>Ενδιάθετος λόγος.

## 17

Тъй като Христос е Светлината на света, то тези, които не Го виждат, не вярват в Него и всички те, разбира се, са слепи. И обратно, към светлината отиват тези, които се подвизават да изпълнят Христовите заповеди. Те изповядват Христа, покланят Му се като на Бог и Му служат. И този, който изповядва Христа като свой Господ и Бог, той благодарение на силата на призоваването на Неговото име се укрепява в изпълнението на Неговата воля. А ако не се укрепява, то явно е, че изповядва Христа само с уста, а със сърцето си е далече от Него.

## 18

Молитвата дотолкова ни съединява с Христа, доколкото ни отделя от дявола. И ни отделя не само от дявола, но и от мъдруването на света, което поражда и запазва страстите.

## 19

Сатана за молитвата е леността. Сатана за сатаната - желанието за молитва, горенето на сърцето. *Духом бъдете пламенни* - казва апостолът, - *Господу служете* (Рим. 12:11). Това горене привлича и задържа в молещия се благодатта и става в него светлина, радост и неизказано утешение, а за демоните огън, мъка и изгнание. Тази благодат, като дойде, събира ума от блуждаенето и го услажда с помнене на Бога, изцелявайки го от всички лукави и нечисти помисли.

## 20

В устата има молитва? Там има и благодат. Но от устата тя трябва да премине в ума, да се спусне в сърцето. За това се изискват много труд и време.

## 21

Езикът трябва да се отруди, разплащайки се за своето празнословие и за всички падения, за да се породи навик, защото без труд и подвиг не се поражда навик. Трябва да проявим смирение, за да дойде благодатта. След това пътят се отваря. Молитвата се прилепява към диханието, а умът се пробужда и я наблюдава. С времето страстите отслабват, помислите се умиряват и сърцето утихва.

## 22

Не изнемогвай, колкото и пъти да ти се наложи да връщаш избягалия ум. Бог ще види твоето разположение и труд и ще изпрати Своята благодат, която ще събере ума. Когато присъства благодатта, тогава всичко се върши с радост и без труд.

## 23

С молитвата ние вървим от една радост към друга. Без молитва - от падение към падение, от скръб към скръб; и тежко е изобличението на съвестта. Накратко казано, за неголемия труд и болка в молитвата ние получаваме много радостотворна печал, умиление, сълзи и сладост от Божието присъствие, най-чистия Негов страх, който очиства ума и сърцето и ги прави непорочни.

## 24

Необходимо е да се очисти сърцето, за да се просвети от него умът с чисти и небесни помисли, които се отразяват в него.

## 25

Както не е възможно да не се препъне вървящият през нощта, така не е възможно да не греши още невиделият Божествената светлина.

## 26

В Царството Божие влизат не неразкаяните, а грешниците, преобразени от покаянието и сълзите. Нищо не помага така на човека да се бори със страстите и да ги побеждава, както непрестанната умна молитва.

## 27

По време на изкушение с леност, когато отслабват умът, езикът и пръстите на броеницата, аз моля твоята любов: Не отстъпвай. Положи още малко усилия, за да види Бог твоето разположение и да те укрепи. Бог иска още нещо от теб и оставя този час на изкушение за твоя полза, защото Той знае и ти знаеш, че можеш това.

## 28

Понякога се случва без повод от твоя страна, благодатта да се намалява. Бог като че иска да ти каже: “Всичко е добро от твоя страна, но не мисли, че всичко зависи от теб. Аз идвам и си отивам тогава, когато пожелае. Аз ще те науча на съвършеното отсичане на своята воля и на търпение, за да научиш добре този урок по смирение.”

## 29

Затова в определения час принуждавай себе си, доколкото можеш, изпълнявай своя дълг, за да бъде Бог твой длъжник. И ако не получиш благодат, пригответи се за следващия или по-следващия път. Във всеки случай, рано или късно, но ти ще я получиш, не може да не я получиш. Още повече, че Бог има обичай, отлагайки, след това да даде много повече.

## 30

Нивата на сърцето дава плод в зависимост от изораването ѝ с молитва, оросяването ѝ със сълзи и оплевяването на помислите.

## 31

Преуспелите в молитвата несъмнено знаят само едно: че независимо от труда на човека, молитвата е дело на благодатта.

## 32

Свети Симеон ясно казва, че никой не може сам да славослови Бога, но Христовата благодат, поселила се в него, славослови, възпява Бога и извършва молитва в него.

## 33

Знак за посещаването на душата от Божията благодат се явява молитвата със страх и благоговение, стоенето на нея с благоприличие и голямо внимание.

## 34

Вниманието трябва да бъде така свързано с молитвата и неразделно с нея, както е свързана и неразделна душата с тялото.

## 35

Умът по време на молитвата трябва да пази сърцето и да го огражда отвътре и от сърдечната дълбина да отправя молитви към Бога, казвайки непрестанно: *Господи Исусе Христе, помилуй ме*. И когато там, вътре в сърцето, умът вкуси и познае, че Господ е благ и се услади, то вече няма да поиска да се отдалечава от сърдечното място, казвайки заедно с апостол Петър: *добре е да бъдем тука* (Мат. 17:4). И той ще оградя сърцето, отблъсквайки и прогонвайки всички помисли, които се посяват вътре от дявола, без да остави никакъв помисъл от този свят, но ставайки беден духом, беден от всякакъв светски помисъл.

## 36

Това дело за всички, които не са го познали, изглежда много трудно и скучно. Но вкусилите сладостта, съдържаща се в него, и насладили се със сладостта в дълбината на сърцето си, викат заедно с божествения Павел: *Кой ще ни отлъчи от Христовата любов?* (ср. Рим. 8:35).

## 37

И така, нашите свети отци, слушайки Господа, Който казва, че от сърцето излизат помисли, оскверняващи човека<sup>2</sup>, и още, че ние трябва да очистим вътрешността на съда, за да стане чист и отвън<sup>3</sup>, са оставили всяко друго духовно дело и изцяло са се предали на това дело, тоест на опазването на сърцето, бидейки убедени, че заедно с това дело те лесно ще придобият и всяка друга добродетел.

## 38

Светият и богоносен Симеон Нови Богослов казва: “Да очистим сърцата си, за да намерим в тях присъстващия навсякъде Господ. Да очистим сърцата си с огъня на Неговата благодат, за да видим вътре в себе си светлината и славата на Неговото Божество.”

## 39

Щастливи са тези, които са се приближили към Божествената светлина, влезли са в нея, съединили са се със светлината и целите са станали светлина, защото те изцяло са свалили осквернената дреха на греха и вече няма да плачат с горчиви сълзи.

---

<sup>2</sup>Вж. Мат. 15:19.

<sup>3</sup>Вж. Мат. 23:26.

## 40

Щастливи са тези, които още тук са познали Господнята светлина като Самия Него, защото те с дръзновение ще застанат пред Него в бъдещия живот.

## 41

Щастливи са тези, които са приели Христа, Който е дошъл при тях като светлина. Преди те са били в тъмнина, а сега са станали синове на Светлината и Незалязващия Ден.

## 42

Наистина няма нищо, което да е подобно на диханието на молитвата, на непрестанната умна молитва.

## 43

Свети Григорий Палама казва, че молитвата, действаща при вдишването и издишването, с времето излиза от ноздрите на молещия се като сладък полъх на благодатта, аромат на духовно благоухание, "ухание на живота за живот"<sup>4</sup> според великия Павел.

## 44

И така: молитвата дарява благодат не само на молещия се, но преливайки през края, се разлива, предава се от него на творението. Когато той вдишва, сам се очиства, оживотворява, освещава. Когато издишва, той не е сам, а Божествената благодат очиства, оживотворява и освещава творението.

## 45

В тези последни дни, когато диханието на антихриста осквернява земята, морето и цялото дихание на живота, Бог разпалва в гърдите и в сърцето на Църквата действието на умната молитва, като освежаваща роса на благодатта, като полъх от ветреца у пророк Илия, като противоотрова, осигуряваща душевното и телесното здраве в идващите дни и в тези, които има да дойдат.

## 46

Познавам хиляди души в света, бих казал, в целия свят, които принуждават себе си към молитва и това принася чудесни плодове. Молитвата ги укрепява в духовния подвиг, просвещава ги отвътре и те се изповядват дълбоко, искрено и огорчени от своите помисли и изкушения, които молитвата повдига от дъното на душата, с желание прибягват към Пречистите Тайни. И отново на борба с помислите и страстите, и отново към Тайните. И те не могат повече да живеят без молитва.

## 47

Молитвата - това е дихание. Когато човек диша, той живее, грижи се за своя живот. Започващият молитвата започва да изправя целия си живот под ръководството на своя духовен отец. И както слънцето, изгрявайки,

---

<sup>4</sup>Ср.: *Защото ние сме Христово благоухание пред Бога за онези, които се спасяват, и за онези, които гинат: на едните сме смъртоносен дъх за смърт, а на другите - живителен дъх за живот* (2 Кор. 2:15-16).

пробужда, осветява, оживотворява творението, така и Слънцето на Правдата, Христос, изгрявайки чрез молитвата в ума и в сърцето на човека, го пробужда за делата на светлината и незалязващия ден.

## 48

И така, братя, началникът на подвижниците, великият Антоний казвал: “Винаги дишайте с Христа.” И апостолът на езичниците, назидавайки, моли и заповядва на християните от всички времена, на всички и навсякъде: *Непрестанно се молете* (1 Сол. 5:17). “Непрестанното няма нито предел, нито мяра” - тълкуват божествените отци.

И така, по време на мир не се предавай на небрежност, но се моли, изправяй се, готви се за война, събирай мъжество. Не се бой от изкушенията. Всички са подложени на изменения, но подвигът изисква търпение и настойчивост. Праведният, ако и хиляди пъти на ден да падне, отново става, и това му се вменява за победа. Това и означава молитвата: постоянно покаяние, непрестанно призоваване на Божествената милост.

На Този, Който дава молитва на молещия се - на Христа, нашия Бог - слава и благодарение во веки.

---

# Три слова за послушанието

---

---

# Слово първо

Вече съм ви разказвал за това, но за нашите нови братя, които още не са го чули, бих искал отново да се върна към тази история и да ви дам да разберете какво е послушание.

На Катунаки<sup>1</sup> имаше един старец на име Кирил, който имаше послушник. Този послушник досаждаше на стареца и го огорчаваше с честото си непослушание. След време той започна да се чувства зле. Още преди да е достигнал заключителния стадий на беснуване, той се държеше странно. Ходеше да събира лешници с нашите отци Атанасий и Иосиф, но и това се оказа много трудно за него. Носеше в себе си ненормални помисли и видът му показваше цялото му състояние. Понякога идваше и при нашия старец Иосиф и му говореше за своите помисли, съветваше се, но в нищо не изпълняваше послушанието.

Преди смъртта си отец Кирил му каза: “Чедо мое, когато умра, ме погребеш тук.” Но той, когато умрял неговият старец, го погребал на друго място. Другите отци го съветваха да не проявява непослушание поне сега и да изпълни последната воля на своя старец, но той отговори: “Не, аз искам да го погребеш тук.”

Когато погребал стареца, му се явил дяволът и му казал: “Аз ти устройих всичко това, аз те подтиквах да огорчаваш стареца със своето непослушание.” И още щом отворил устата си, дяволът влязъл през нея в него и оттогава той започнал да върши всякакви безумни постъпки... По време на Херувимската песен той кощунстваше, преструваше се на вълк, на звяр. Взе брадва и разсече на парчета иконата на свети Иоан Богослов. Живееше ту тук, ту там и само понякога идваше на себе си.

Веднъж по обяд се чу лай на лисица. Отец Иосиф Киприот ми каза:

- Погледни какво нахалство има лисицата! Посред бял ден не се бои и лае.

Аз му казвам:

- Това не е лисица, а бесноватият отец Иоан.

- Не вярвам - отговаря ми той.

- Тогава почакай и ще видиш сам - казвам му.

И наистина скоро пред нашия дом минава отец Иоан!

Разказвам ви всичко това за пример, за да разберете какво е послушание и тъй като всичко това ще ви бъде много необходимо в бъдеще.

Друг път отец Иоан, бидейки на себе си, дойде да види моя Старец - стареца Иосиф. Съгласно нашия устав и заповедите на Стареца, аз трябваше да изляза. Едва забелязал чуждия, аз се скрих. Още щом дойде той, аз отидох в съседната килия и седнах там.

Старецът Иосиф седеше на скамейката. Отец Иоан дойде и седна до него. Знаех от своя Старец, че той беше бесноват, защото за вразумление и за придобиване на опит Старецът често ми говореше за него.

И така, седейки в съседната килия, аз от любопитство и за своя полза исках да чуя какво ще каже отец Иоан и какво ще го посъветва Старецът.

“Отче - започна отец Иоан, - когато ме обладава демонът, той ме издига нагоре, бие ме, аз говоря нещо несвързано, върша безсмислени постъпки и ставам зрител на това, което върши тялото ми и произнасят устата ми! Аз съм зрител и не мога да направя нищо, а всички членове на тялото ми стават послушни на дявола!”

---

<sup>1</sup>Катунакия - колиби (гр.) - название на един от атонските скитове.



Когато бяхме в Нови скит, имахме много работа и суетня около строежа на келии. Изкусителят подтикна отец N да ме огорчи с нещо. Аз му казах: "Не постъпвай така, не е полезно за теб." Накрая веднъж Бог, за да му даде личен опит и да му покаже, че не бива да се държи така, на Великото повечерие (тогава беше великата Четиридесетница), когато четеше на аналоя, а аз седях на стасидията<sup>2</sup> на Стареца, допусна следното. Този брат за минута прекъсва четенето, приближава се към мен и ми казва изплашено:

- Отче, аз ставам бесноват!

- Защо? - питам го.

- Ето - отговаря той, - всеки мой пръст става дебел като ръка, а ръката ми по действие на дявола става три-четири пъти по-голяма! Погивам, отче, прекръсти ме, иначе ще стана бесноват.

Тогава го прекръствам и му казвам:

- Сега иди да четеш Повечерието и друг път бъди внимателен, не противоречи и нямай мнение, различно от мнението на стареца, защото това не е полезно за теб.

Когато го прекръстих, изкушението премина, той дойде на себе си и с трепет отиде да чете.

Велики са постиженията на добрия послушник. Тези, които са послушни и не огорчават своя старец, ще наследят ангелски венци. Послушникът получава велика благодат чрез послушанието.

Апостол Павел, въпреки че поучавал обикновени християни, поставя акцента върху основата на всички добродетели - послушанието, казвайки, че ние трябва със своето духовно преуспяване да доставяме радост на духовниците си, защото те бдят, както той казва, за нашите души<sup>3</sup>. Защото не е полезно да огорчаваме и да причиняваме неприятности на хората, които се грижат за нашите души.

Ако не намираме полза и успокоение в послушанието, значи не всичко е наред, значи нещо се изплъзва.

Послушникът, получавайки наставления от стареца по един или друг повод, да не мисли, че това са прости съвети. Това по своята същност са заповеди, макар и за това да не се говори явно. Например старецът наставлява и казва: "Чедо мое, бъди послушен, извършвай молитва и прогонвай лошите помисли още щом дойдат, защото колкото по-дълго остават, толкова повече замърсяват мястото. Но дори и да си отидат след продължително време, все пак оставят след себе си нечисти следи и рани!" Или друго: "Когато ударят клепалото<sup>4</sup>, веднага слизай надолу." Или: "В църквата не ходи насам-натам, но стой търпеливо в своята стасидия и преминавай от място на място само в случай на крайна нужда."

Ако монахът не слуша съветите и увещанията на стареца, той се намира в непослушание. Тогава старецът не трябва ли направо да каже: "Заповядвам ти това и това", за да се убои монахът и да бъде послушен? Заповеди се дават само в определени случаи.

Когато някой идва, за да стане послушник, то е съвсем очевидно, че той не идва заради игумена или заради манастира. Ясно е, че той идва заради Христовата любов и заради спасението на душата си. Но тъй като той не вижда Христа, за да Му принася послушание, то Христос оставя Свой представител - игумена в манастира, та това послушание, което той желае да покаже на Христа, да го покаже на игумена.

Всеки духовник носи в себе си Христовия образ. И така, доколкото си послушен към духовника, дотолкова си послушен към Христа.

Страшен грях е да не почитаме иконите на Христа, на Божията Майка, на светиите. Смятаме, че по-страшен грях не може и да има. Иконата изобразява Божественото лице, ние ѝ се покланяме и я целуваме, а това поклонение се отнася към самото лице, което е изобразено на иконата.

---

<sup>2</sup>Стасидия - място за сядане в църквата.

<sup>3</sup>Ср.: *Покорявайте се на наставниците си и бъдете послушни, защото те, бидейки длъжни да отговарят, бдят за вашите души* (Евр. 13:17).

<sup>4</sup>Клепало - дървена или желязна дъска, с ударите по която монасите се събират на молитва.

Живата икона на Христа носи в себе си духовникът, когото послушникът има заповед да слуша, единствено заради Христовата любов. Не заради личността на стареца, защото той може да бъде и грешен човек, може би дори достоен за геената, както и аз, но послушанието има съвсем друг смисъл: то се отнася пряко към Христа. И тъй като Христовата любов ни е призовала да дойдем тук за подвиг и за спасение на душата си, то ние трябва по всякакъв начин да придобиваме тази най-основна добродетел, - послушанието, - която е многостранна, защото добрият послушник, безусловно, има не само послушание, но е обграден като със стена с много други добродетели и подвизи.

Моят свят Старец, за да ни укрепи в послушанието, вярата и любовта към личността на стареца, освен много други разкази, привеждаше и следния случай, станал на Катунския.

“Един послушник много обичал своя старец и бил крайно послушен. Веднъж те отишли в Карея. Там старецът заболял тежко и поискал да се върне в своята келия. Послушникът го взел на раменете си и след като вървял няколко часа, изкачил планинския хребет и го пренесъл в Катунския, където живеели.

Този монах впоследствие се свързал с едно монашеско братство, горе, в скита на свети Василий, където отците се причастявали без предварителен пост, и той поискал да остави своя старец и да отиде да монашества там. Бидейки схимник, желаел да напусне своя старец и да отиде там.

Старецът му казал:

- Няма да отидеш.

Той отговарял:

- Не, ще отида.

- Чедо мое - пак му казва старецът, - не отивай. Наближава Пасха, остани тук, за да отпразнуваме Възкресението заедно...

- Не, ще отида - пак казва той.

Веднъж старецът изгубил търпение и му казал: “Лукавият ангел да те последва.” На другия ден на носа му се явила огромна пришка и започнала да се подува. Накрая този послушник дошъл при отец Артемий, лекар самоук, излекувал стареца Иосиф и мен. Той му показал цирея, но отец Артемий не могъл да го излекува...

След три-четири дни подутината се увеличила, циреят се пукнал, излязъл гной и монахът вече бил близо до смъртта. Отците му казвали:

- Примири се със своя старец заради Христовата любов, вземи неговото благословение със себе си, за да ти прости.

- Не! - казал той. Вече се бил ожесточил като бесноват! Но на края, преди да предаде дух, той се биел в гърдите и казал: “Изгубих, изгубих, изгубих играта за своето спасение!!!”

Много неща ни е разказвал моят Старец, старецът Иосиф, защото той познаваше много стари монаси.

В отеческите книги е написано за един добър послушник, на когото старецът давал наставления всеки ден след повечерието. Той му давал различни съвети относно послушанието и това какво трябва да прави, за да се спаси.

Веднъж след разговора старецът заспал. Тогава дяволът започнал да досажда на послушника с помисли и му казал: “Иди си, нали старецът е заспал. Защо седиш сега? Иди да почиваш и ти, така и така си уморен” и други подобни. “Как да отида - мислел той, - аз трябва да получа благословието на стареца.” “Но той сега е заспал - отново му казал помисълът. “Нищо, ще потърпя.” Помисълът го борел седем пъти, за да си тръгне, но той не си тръгнал.

След няколко часа, когато наближил часът за утренията, старецът се събудил и му казва:

- Не си ли ходил да почиваш?
- Не можех да отида, отче, без вашето благословение.
- А защо не ме събуди?
- Нищо, отче, аз проявих послушание и търпение.
- Добре, сега ще отслужим утренията, а след това ще си отидеш и хубаво ще се напиш.

Така и станало.

Когато отново, вече след утренията, старецът заспал, той се видял в някаква много светла стая и там имало сияещ престол, над който се намирали седем най-прекрасни венци. Недоумявайки, старецът казал: "Кой знае на кой велик преподобен и свят мъж е този престол? И какви подвизи е трябвало да извърши, за да заработи тези венци?" И ето, когато стоял така, към него се приближил един свещенолепен мъж и попитал:

- Защо се учудваш, отче?
- Удивявам се на светлостта на престола и мисля, че това е престол на някой велик светия.
- Не - казал той, - не на велик светия, а на твоя послушник.
- Но това е невъзможно - казва старецът, - той е още съвсем млад и отскоро е дошъл, и вече са му дадени и престол, и венци?
- Разбира се. Престолът му е даден от този момент, когато направи поклона на подчинението<sup>5</sup>, а седемте венци - вчера вечерта, когато се противопостави на помислите.

Накрая старецът дошъл на себе си. Повикал своя послушник и му казал:

- Чедо мое, какви помисли имаше вчера? Каж ми.
- Нищо не съм имал, отче. Никакъв лош помисъл не съм имал, не помня.
- Я си помисли по-добре, спомни си всичко под ред.

След малко, като изпитал себе си, той казал:

- Да, да, отче! Вчера вечерта след повечерието, когато вие заспахте, аз седем пъти бях борен от помисъла да ви оставя и да си отида да почивам, но се противопоставях и както виждате, ви чаках.
- Добре, чедо мое, върви си.

И старецът разбрал, че тези седем венци неговият послушник е придобил вчера вечерта, противопоставяйки се на помислите.

---

<sup>5</sup>Тоест, дал е обет за послушание на стареца.

---

# Слово второ

От примера на нашия Спасител, Който така смирил Самия Себе Си ние сме се научили на величието, което носи в себе си послушанието. Послушанието не е само послушание към стареца, но и към всяка Божия заповед. Тук заповядва старецът, но първо Бог повелява чрез Своите заповеди: "Направи това." Ако човек извършва послушание, то след това ще се възползва от неговите плодове.

Христос смирил Самия Себе Си, като послушал Своя Небесен Отец. Той бил послушен като Човек, за да ни научи на най-високата добродетел на смирението, защото без смирение никой не може да се приближи към Бога.

Ние виждаме, че в Рая, когато Адам и Ева изпълнявали послушание и пазели Божията заповед, състояща се в това да не ядат от забранения плод, те били щастливи. Те били царе над всички земни твари, господствали над всичко, били щастливи и чувствали, и виждали Бога. Това било най-блаженото време от живота им. Над тях бил Божият покров. Никой не ги безпокоял, никой не ги осъждал. Те могли безпрепятствено да ходят из Рая без страх, без мъчения на съвестта. Защо? Защото те още не били падали в никакво прегрешение пред Бога.

Впоследствие, употребявайки за зло своята свобода, те, като свободни, поискали да престъпят заповедта и я престъпили, и съгрешили пред Бога.

Веднага след престъплението съвестта издигнала своя глас. Веднага след падението съвестта започнала мъчително да безпокои душите им. Ясно е, че угризенията на съвестта били следствие от престъплението и греха.

След престъплението първосъздадените се оказали в безизходно положение. "Чули гласа на Бога, ходещ из Рая - казва Писанието, - и се изплашили и се скрили!"<sup>1</sup> Но преди, когато още не се били провинили пред Бога, защо не се бояли от Него? Може би тогава Бог не ходел из Рая? Може би се приближил към тях само след като станали престъпници? Нима Бог не ги посещавал, когато били истински Негови чеда, и не ходел из Рая? Но тогава те не се бояли от Него, защото не ги изобличавала съвестта, която била спокойна и мирна, затова и самите те пребивавали в мир.

И така, "когато Бог ходел из Рая, двамата се скрили, защото се уплашили от Бога."

Бог им казва:

- Адам и Ева, къде сте? Къде сте се скрили?

Сега какво да кажат на Него, Бога?

- Адаме, къде си се скрил?

- Аз се уплаших - казва Адам, - чух, че Ти ходиш из Рая, и се уплаших.

- Но защо се боиш, защо се боиш от своя Отец, от своя Творец, от своя Благодетел, от Мене, Който поради безгранична Божествена любов съм ти предал целия Рай? Ти се боиш, че ще се приближа към теб? Към теб се приближава Щастието, Изворът на живота, радостта и мира, и ти се боиш?

- Да - казва Адам, - аз се боя, защото съгреших. Но аз съм невинен. Ева, жената, която Ти ми даде, тя ме подбуди, тя ме подтикна и аз престъпих Твоята заповед и ядох от забранения плод.

- Ева - казва Бог, - защо си прелъстила своя мъж, защо си яла?

---

<sup>1</sup>Ср. Бит. 3:10.

- Аз съм невинна - казва Ева, - змията, която Ти, разбира се, сътвори и която беше при нас в Рая, тя ми каза да ям и че ако ям от този плод, ще стана равна на Бога, и ще позная доброто и злото.

Веднага се откриват егоизмът<sup>2</sup> и пререканието. Егоизмът принася в ума и в сърцето своя плод - пререканието, което въстава против Бога и косвено възлага отговорността върху Него.

Тъй като Бог не видял покаяние, не видял те да искат прошка, Той веднага заповядал да бъдат изгонени.

Този диалог между Бога и първосъздадените хора ни дава много ценен съвет и ни учи, че Бог, когато човек престъпва Неговата заповед, не го напуска, не го наказва веднага, а се приближава към него. Но как се приближава Той? Човек не чува как Той ходи, както го е чул Адам! Но аз много добре Го чувам, когато Той ме изобличава и казва: "Тук си направил лошо, там не си постъпил добре. Защо си направил това?" Чрез съвестта Бог зове: "Покай се, защото си човек."

Човек лесно се скланя, лесно се убеждава, лесно се поддава на влияние; той е изменчив и ненадежден. Бог знае това, защото Той те е сътворил, Той те е направил човек. Но Той ти е дал и благодатта на покаянието, Той ти дава сила да станеш. Защо не ставаш? Но когато Той те изобличава чрез съвестта и чрез Писанията те подтиква към покаяние, и ти не се каеш, тогава започват осъждането и наказанието.

Сега да преминем към нашия живот. И тук отново ще видим, че когато човек е послушен, той живее щастливо. Съвестта не го изобличава, не му досажда и не му причинява никакво безпокойство.

А когато той не слуша, тогава съвестта го изобличава и казва: "Тук не си постъпил добре." Егоизмът крещи: "Не!" А съвестта отново казва: "Трябва да се покаеш." И така настъпва безпокойство, война и човек се изобличава в душата.

Но у добрия човек няма такова състояние на изобличение и безпокойство, и той живее в мир и спокойствие, с блага надежда на бъдещото възстановяване по Бога.

Сега ние сме в киноията, където всичко става по определен ред, по определен закон, устав, дисциплина, наставление и послушание. Ако послушникът лошо изпълнява реда, наставленията, заповедите както на Бога, така и на стареца, той вътрешно се изобличава.

Отците с такава точност спазвали послушанието, че дори питали: "Добре ли правя, като изпивам десет глътки вода?" Какво искат да кажат с това? Те искат да ни научат с каква точност трябва да слушаме поученията и наредбите на стареца.

И още, отците ни казват, че ние ставаме за посмешище пред Бога, пред Ангелите, пред хората и пред демоните, ако, отрекли се от родителите, от света и от свободата, спорим за игли, конци или някаква друга нищожна вещ.

Ние сме обещали на Бога себеотрицание. Какво е себеотрицание? Това е отричане от страстите и от всички свои желания. Но когато ние вършим своята воля и без благословение си създаваме комфорт и удобства, нима тогава изпълняваме послушание?

Ако дори само заради многословието ще дадем отговор пред Бога, то нима няма да дадем отговор пред Него за своята воля?

Ставайки монаси, ние сме обещали себеотрицание и послушание до смърт. Но как ще се оправдаем, когато застанем пред смирения Иисус, крайно послушен, и Той ни покаже язвите от гвоздеите и Разпятието? Когато Той ни каже: "Ето, Аз колко бях послушен на Небесния Отец и отсякох Своята воля, и не пожеланието за игла, или за конец, не нежеланието да изпълня някаква малка заповед отсякох, но отсякох Своята воля даже до смърт, и то смърт кръстна"?

---

<sup>2</sup>Егоизъм - в духовния смисъл на думата означава поставяне на своето "аз" в центъра: по-високо от Бога, "азът" се превръща в божество, така човекът се прекланя пред себе си вместо пред Бога и става Негов враг; по-кратко значение самолюбие, гордост. За това дълбоко падение Адам и Ева биват изгонени от Рая.

Ние, ако ни изобличават например, че вършим своята воля, внезапно се смущаваме и вътре в нас започва война. А когато нещо пречи на изпълнението на нашата воля, вътре в нас настъпва “вселенски” преврат.

Ние виждаме Христа, когато Той получава заповед и казва: “Ако е възможно, нека Ме отмине тоя час, нека Ме отмине тая чаша, нека по друг начин се извърши спасението на човека.” И отговорът на Отца: “Не. Върви през Кръста и Голгота.” - “Да бъде Твоята воля.”<sup>3</sup>

Затова внимателно да се вслушваме в своята съвест и да не правим нищо без знанието на стареца. Защото сега ние се самоуспокояваме, вършейки своята воля; сега се наслаждаваме на това; сега изпълняваме това, което желае сърцето ни. Но ще дойде час, ще настъпи момент, когато ще се окажем в затруднено положение и тогава ще си спомним предишния си живот и ще искаме време за покаяние и изправяне, но вече ще бъде твърде късно! Да се изправим сега, когато можем да се изправим. Да не правим нищо без благословение.

Една монахиня, разказва Патерикът, дошла в градината и изяла лист от салатата, и в нея влязъл демон. Тогава тя започнала да беснува. Повикали игумена, за да я изцели. Старецът запретил на демона и му казал: “Защо си влязъл в сестрата?” “Аз не съм виновен - казал демонът, - аз бях на салатата, и тя ме изяде!”

В тази монахиня демонът влязъл с личността си, докато в нас, когато вършим същите дела и пожелания, той влиза по друг начин, чрез вината. И последното е много по-лошо, защото този демон бил открит и се поддал на застъпничеството на стареца, и монахинята била изцелена. Но когато ние престъпваме нещо, тогава демонът остава, което е много по-лошо.

Отците казват: “Не е голямо дело, ако демонът излезе от човека. Голямо дело е, ако ние успеем да изгоним демона на страстта.” Светецът може да изгони демона, но за да изкореним страстта, се изисква личен подвиг.

Затова да не се трудим напразно, да се заблуждаваме и да губим време, като мислим, че вървим по монашеския път и се намираме в послушание, и бидейки престъпници, самодоволно да се успокояваме. Възможно е да ни прелъстява помисълът и по-точно, превъзнасянето, и ние да предполагаме, че това не значи нищо, че няма нищо страшно и в другото; е, какво от това, че ще направя едно или друго. Но в действителност това е престъпване на Божествения закон. Да не забравяме, че ние се опитваме да го модернизираме, но Божият закон е неизменен и непоколебим, и веднъж ще бъде приведен в изпълнение - тогава, когато застанем на Съда!

---

<sup>3</sup>Ср. Лук. 22:42.

---

# Слово трето

Чрез смирението светите отци са достигнали велика мяра на благодатта. Но може би послушникът няма да може да достигне, да се удостои с такъв успех? Разбира се, че може. Когато спазва мълчание, своите духовни подвизи, свобода от грижи; когато е обърнат към своя вътрешен човек и редовно влага нещо в своята вътрешна съкровищница, той несъмнено ще преуспее.

И ние бяхме послушници на Стареца. Имаше послушания, дневни трудове и други подобни. Имайки за ръководител опитния в този божествен път Старец, спазвайки нашия устав, някои отци<sup>1</sup> успяха и познаха такива неща, които отците исихасти са ни оставили като някаква свещена съкровищница.

Да избягваме разговорите за безполезни неща. Да бъдем постоянни в своето правило<sup>2</sup>; както и в посещаването на храма. Да бъдем в църквата и да слушаме службата, Литургията, вечернята. На трапезата да бъдем всички заедно. Да имаме ред във всичко. Където има ред, там има и мир. Където има мир, там е и Бог. Където има безпорядък, там има и смущение. А където има смущение, там е и дяволът. *Всичко да става с приличие и ред* - казва божественият Павел (1 Кор. 14:40).

Бидейки послушници, да изпълняваме своето послушание. Да не вършим своята воля. своята воля е изгонила първосъздадените хора от Рая. Покорността на волята на Христа към Своя Отец отново ги е въвела в Рая и така послушанието възтържествувало.

Денница не послушал Бога, гордо възмечтал за себе си и Бог го отдалечил от Себе Си, и той станал дявол, който сега воюва с нас. Останалите ангелски чинове останали верни на послушанието към Бога и пребъдват в славата Божия. Ангелите, бидейки в този момент изменчиви по природа, по благодат придобили постоянство, защото с падението на денница и на човека те узнали такива неща, че сега пребъдват неизменни в послушанието към Бога.

Колко повредена е волята на човека, защото крие в себе си егоизъм, гордост, себелюбие и много други неща! Затова послушникът, освободил се от своята воля, се освобождава и от страстите.

Христос бил послушен до кръстна смърт, тоест до пълно умъртвяване на своята воля.

Ако Христос като Човек не беше извършил послушание, не бе отсякъл своята воля, то човекът не би се спасил! По същия начин не се спасява и този човек, който се придържа към своята воля и прави това, което сам иска.

Какво значи отричане от своята воля? Това значи, че аз отхвърлям, оставям настрана своята воля, отричам се от нея. Вече нямам никакви отношения с нея.

Само тогава послушникът се освобождава от страстите, когато достига състояние на отричане от своята воля по горепосочения начин. Доколкото той оставя своята воля, дотолкова познава облекчението от борбата със страстите.

Ако послушникът на практика познае значението на думите: "Благословете" и "Да бъде благословено"<sup>3</sup>, то той ще се увенчае с неувяхващ венец в небесния свят.

Там, където послушникът е добавил своята воля, той е добавил отрова и приемайки отрова, той отравя самия себе си.

---

<sup>1</sup>Под "някои отци" несъмнено можем да разбираме и самия отец Ефрем. Неговите удивителни глави "За молитвата" са прекрасно потвърждение на това.

<sup>2</sup>Монашеското правило на Атон се изпълнява веднага след сън - обикновено един час преди началото на полунощницата. Традиционно се състои от Иисусовата молитва, изпълнявана по броеница в нощния мрак на килията. За извършването на правилото на Атон се използват броеници, състоящи се от триста зърна. Правилото включва деветстотин Иисусови молитви (както казахме, в Гърция използват молитвата от пет думи: *Господи Исусе Христе, помилуй ме*) - три броеници, и триста молитви към Божията Майка (*Пресвета Богородице, спаси ни*) - една броеница.

<sup>3</sup>Вж. бел. 2 на стр. 59.

И дори ако му е дадена погрешна заповед заради послушанието, което изпълнява, Бог ще го благослови...

Един послушник без никакво любопитство изпълнявал послушанието, което му давал старецът, и по послушание ходел и крадял вещи от килиите на братята и след това ги донесял на стареца! Той ги взимал и ги връщал обратно, и послушникът никога не бил изкушаван от помисъла: “Какво прави с мен старецът? Той ме подтиква и ме учи да крада, та впоследствие това да ми стане навик?” Той си помислил друго и казал: “Аз изпълнявам послушание; и не зная какво е това, което правя сега. Зная само едно, че изпълнявам послушание.”

Един брат дошъл и станал послушник при един старец, който вече имал свое монашеско братство. Старецът му казва: “Щом искаш да живееш при нас, давам ти заповед да не произнасяш нито дума. Стани нам заради Христа!” Той отговорил: “Да бъде благословено.”

Когато прекарал известно време в това братство, старецът видял, че неговата община не принася полза на този послушник и е по-добре той да не живее при тях. Веднъж старецът му казва: “Ще те изпратя при друг старец в друг манастир.” И като му дал бележка, пак му казва: “Иди в този и този манастир, предай това на игумена и остани там.”

Игуменът взима писмото - това било препоръчително писмо, в което било написано: “Моля Ви, отче, да приемете този брат. Той е добър монах” и други подобни. Той го приема.

След известно време този монах умрял, но не нарушил своето мълчание. След смъртта му вторият старец, игуменът, пише на първия: “Макар и да ми изпрати безгласен брат, но той беше истински Ангел!”

Тогава първият отговаря на втория: “Той по природа не беше такъв, но пазейки заповедта, остана безгласен!” И вторият старец се удивил на силата на този брат, че така безупречно опазил заповедта на първия си старец.

Искам да кажа, че пълното оставяне на своята воля е святост.

Често мисля и казвам: как ще бъде почетен съвършеният послушник от Христа - първия Послушник! И как е възможно Христос да не вземе съвършените послушници със Себе Си в Своето братство, където те вечно ще съзерцават Неговия лик, както пише в Откровението светият евангелист Иоан Богослов<sup>4</sup>!

Ние, днешните монаси, трескаво се държим за своята воля, затова и не можем да се придвижим напред и нагоре. Ние не казваме: “Благослови” и “Да бъде благословено”, а казваме: “Не това, а друго” и други подобни и хвърляме отрова в самите себе си, в своя живот. Затова и нямаме преуспяването на добрите монаси.

В книгите на отците четем за някои свети послушници.

Представи си, игуменът поставил в килията на един послушник вол, който толкова години късал нишките му и чупел тъкачния стан! И разбира се, вършел вътре и всякакви други неща! Нямало нито миг спокойствие от него! Но въпреки това братът никога нямал помисъл, както казвал на авва Пафнутий: “Никога, авва, нямах лош помисъл за моя старец, защо е поставил в килията ми вол. Но след като го е поставил тук, значи той знае какво прави, и това е всичко.”

Самият той нямал свой помисъл. Помисълът на стареца бил и негов помисъл.

Затова ние казваме: “Ако нямаме духовно послушание, то не сме постигнали нищо. Когато не желаем това, което желае старецът, ние по същество вече не сме послушници и нямаме духовно послушание. Макар и да изпълняваме послушание на дело, но тогава ставаме като хора, които имат тяло, но нямат душа. Нали от гледна точна на логиката е напълно неприемливо да съществува човек, в когото няма душа.

По същия начин съгласно духовната логика не е приемливо да се смята за послушник този, който има послушание само на дело. Преди всичко той трябва да има душа, да има духовно послушание и да казва: “В

---

<sup>4</sup>Вж.: *И ще видят лицето Му, а името Му ще бъде на челата им* (Откр. 22:4).



това, в което вярва, мисли, смята, предполага и решава старецът, в съвсем същото вярвам, мисля, смятам и решавам и аз.”

Свети Симеон Нови Богослов получил благословение свише само за послушанието. Това е много силен и ярък пример.

Свети Паисий имал послушник, на когото веднъж казал: “Чедо мое, изпий водата от легена, който е отвън.” Послушникът си казал: “Вместо да ми каже да пия от стомната или от извора, когато съм дошъл от послушанието уморен и потен, старецът ми казва да пия тази помия от легена!” Той се доверил на своя помисъл и пропуснал толкова много!

След това си помислил: “Да не отида ли да пия?” - но съвсем не намерил вода. Тогава авва Паисий му казва: “Нещастни, знаеш ли каква беше тази “помия”? Това беше водата след умиването на нозете на Христа!”

Оттогава при него дошъл дух на скръб и авва Паисий се стремил да го утеши, но къде ти! Той стигнал дотам, че съвсем нямал мир. Тогава светият, след като братът не можел да се успокои и да живее заедно с него, веднъж му казва: “Иди на това и това място. Там има три гроба. На единия от тях (обяснил му точно кой) направи молитва и слушай какво ще ти бъде казано...” Така и станало. Той чува глас, който му казва: “Върни се при своя старец и изпълнявай послушанието.”

Но той вече претърпял вътрешно крушение. Домът на душата му се покрил с такива пукнатини, че вече не можел да ги затвори. Затова до края на живота си бил в послушание при авва Паисий, разтърсван и подхвърлян като от буря.

А Симеон Нови Богослов, удържал победа над своята воля, приел свише богословие за своето съвършено послушание. А вторият, изпълнявайки своята воля, останал извън послушанието и благодатта.

Това, разбира се, са съвсем малко примери, защото ако беше записано всичко, което са извършили тези отци - изумителни послушници, биха могли да бъдат написани цели томове книги.

Тези примери са подобни на огледала, в които можем да видим самите себе си и своя облик...

Бог да помогне на всеки от нас да дойде на себе си, да види самия себе си, доколкото сме се отрekli от своята воля. Да се подвизаваме, за да се очистим от тази отрова и да съумеем да преживеем по Бога, така, както Бог иска и както изисква от нас монашеското житие<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup>Τό ?επάγγελμα τό μοναχικό.